

# ହଠିଯୋଗ-ସାଧନ

ବା

## ହଠି-କୌଶିକା

ସୁରେନ୍ଦ୍ରମୋହନ ଭଟ୍ଟାଚାର୍ଯ୍ୟ,

ଅନୁଦିତ

ଚତୁର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ

( ପଞ୍ଚମ ସହସ୍ର )

କଲିକାତା

ପାଳ ବ୍ରାହ୍ମାଣ ଏଞ୍ଡ କୋ

୨୨ ନିବନ୍ଧକ ବା ରୋଡ୍, - କାଲିକାତା

୨୫

ମୂଲ୍ୟ ୧୯ ମାତ୍ର ।

কৃষ্ণাসনম্	...	...	২৮
কুকুটাসনম্	...	...	২৯
উত্তানকৃষ্ণাসনম্	...	...	২৯
ধনুৱাসনম্	...	...	৩০
মৎশ্চক্ৰাসনম্	...	...	৩১
মৎশ্চক্ৰাসনফলম্	...	...	৩১
পশ্চিমতানাসনম্	...	...	৩২
পশ্চিমতানাসনফলম্	...	...	৩৩
ময়ুরাসনম্	...	...	৩৩
ময়ুরাসন গুণাঃ	...	...	৩৪
শবাসনম্	...	...	৩৫
আসনবৈশিষ্ট্য	...	...	৩৫
বিশেষাসনা	...	...	৩৬
সিদ্ধাসনম্	...	...	৩৭
মতাস্তরে সিদ্ধাসনম্	...	...	৩৮
সিদ্ধাসনস্ত নামাস্তরাণি	...	...	৩৯
সিদ্ধাসনপ্রশংসা	...	...	৩৯
সিদ্ধাসনফলম্	...	...	৪০
সিদ্ধাসনপ্রকারঃ	...	...	৪১
পুনঃসিদ্ধাসনপ্রশংসা	...	...	৪২
পদ্মাসনম্	...	...	৪৩
মৎশ্চক্ৰনাথকথিতপদ্মাসনম্	...	...	৪৩
পদ্মাসনফলম্	...	...	৪৫
অন্যবিধপদ্মাসনম্	...	...	৪৬

ପୁନଃପଦ୍ମାମନପ୍ରଶଂସା ...	...	...	୪
ସିଂହାମନମ୍ ...	...	...	୪୧
ପଦ୍ମାମନପ୍ରକାରଃ ...	...	...	୪୨
ଅନ୍ତର୍ବିଧିସିଂହାମନମ୍ ...	...	...	୪୩
ଭଦ୍ରାମନମ୍ ...	...	...	୪୪
ଭଦ୍ରାମନପ୍ରକାରଃ ...	...	...	୪୫
ଗୋରକ୍ଷାମନମ୍ ...	...	...	୪୬
ହଠାତ୍ପାନକ୍ରମଃ ...	...	...	୫୦
ନିତାହାରାନିରୂପଣମ୍ ...	...	...	୫୧
ଯୋଗିନାମପଥ୍ୟମ୍ ...	...	...	୫୨
ଯୋଗିନାଂ ବର୍ଜ୍ୟାନ୍ତି ...	...	...	୫୩
ଯୋଗିପଥ୍ୟମ୍ ...	...	...	୫୪
ଅଭ୍ୟାସାଂ ନିଦ୍ଧିଃ ...	...	...	୫୫
ଯୋଗାକ୍ଷରୁଚ୍ଛାନବିଧିଃ ...	...	...	୫୬

### ଦ୍ଵିତୀୟୋପଦେଶଃ ।

ପ୍ରାଣାୟାମକ୍ରମଃ ...	...	...	୬୦
ପ୍ରାଣାୟାମପ୍ରୟୋଜନମ୍ ...	...	...	୬୧
ପ୍ରାଣାୟାମସ୍ତ ବିଶେଷଃ ...	...	...	୬୨
ପ୍ରାଣାୟାମସ୍ତ ଅବାସ୍ତବକଳମ୍ ...	...	...	୬୩
ପ୍ରାଣାୟାମକାଳକଥନମ୍ ...	...	...	୬୪
ପ୍ରାଣାୟାମବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟମ୍ ...	...	...	୬୫
ପ୍ରାଣାୟାମେ ନିୟମଗ୍ରହଃ ...	...	...	୬୬
ପ୍ରାଣାୟାମକଳମ୍ ...	...	...	୬୭

প্রাণায়ামসিদ্ধিজ্ঞানম্...	...	৭৬
যেদৌৰ্ব্বাকৌ প্রাণায়ামনিষেধঃ ..	...	৭৭
ষট্ কৰ্ম্মনিরূপণম্ ..	...	৭৮
ষট্ কৰ্ম্মফলকথনম্	...	৭৯
ধৌতিকথনম্	...	৮০
ধৌতিফলকথনম্	...	৮১
বস্তিকৰ্ম্মকথনম্	...	৮২
বস্তিকৰ্ম্মফলম্	...	৮৩
জলবস্তিফলম্	...	৮৪
নেতিকথনম্	...	৮৫
নেতিফলম্	...	৮৬
দ্রাটককথনম্	...	৮৭
দ্রাটকফলম্	...	৮৮
নৌলিকথনম্	...	৮৯
নৌলিফলম্	...	৯০
কপালভাতিকথনম্	...	৯১
ষট্ কৰ্ম্মপ্রাণায়ামফলম্	...	৯২
অনুবিধষট্ কৰ্ম্মফলম্	...	৯৩
গজকরণীযোগঃ	...	৯৪
পুনঃপ্রাণায়ামপ্রশংসা	...	৯৫
মনোমন্ত্রবস্থা	...	৯৬
মনোমন্ত্রনীসিদ্ধিঃ	...	৯৭
কুস্তকভেদকথনম্	...	৯৮
সাধারণকুস্তকসাধনযুক্তিঃ	...	৯৯



ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦନମ୍	...	...	୧୦୮
ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦଶୃଙ୍ଗା:	...	...	୧୦୯
ଜ୍ଞାୟୀକଥନମ୍	...	...	୧୧୦
ନୀଳକାରୀକଥନମ୍	...	...	୧୧୧
ନୀତଳୀକଥନମ୍	...	...	୧୧୨
ଭଦ୍ରିକାକଥନମ୍	...	...	୧୧୩
ଭାସରୀକଥନମ୍	...	...	୧୧୪
ସୂକ୍ଷ୍ମାକଥନମ୍	...	...	୧୧୫
ପ୍ରାବିନୀକଥନମ୍	...	...	୧୧୬
ପ୍ରାଣାୟାମେଦକଥନମ୍	...	...	୧୧୭
ରାଜଯୋଗପ୍ରାପ୍ତି ଅକାର:	...	...	୧୧୮
ହଠଯୋଗନିଦ୍ଧିଲକ୍ଷଣମ୍	...	...	୧୧୯

### ତୃତୀୟୋପଦେଶ: ।

କୁଣ୍ଡଳୀବର୍ଣ୍ଣନମ୍	...	...	୧୨୦
କୁଣ୍ଡଳୀପ୍ରବୋଧକାଳ:	...	...	୧୨୧
ସୂକ୍ଷ୍ମାପର୍ଯ୍ୟାୟ:	...	...	୧୨୨
ନବମହାୟୁକଥନମ୍	...	...	୧୨୩
ସହାୟୁକଥନମ୍	...	...	୧୨୪
ୟୁକ୍ତାଶ୍ରିତପ୍ରଶଂସା	...	...	୧୨୫
ସହାୟୁକଥନମ୍	...	...	୧୨୬
ସହାୟୁକଥାୟାମପ୍ରଣାଳୀ	...	...	୧୨୭
ସହାୟୁକଥାଶୃଙ୍ଗା:	...	...	୧୨୮
ସହାୟୁକଥା:	...	...	୧୨୯

মহাবেধস্ত উৎকর্ষনিক্রপণম্	...	১৩২
মহাবেধঃ	...	১৪০
মহামুদ্রালীনাং সাধনম্	...	১৪১
খেচরীমুদ্রাকথনম্	...	১৪৩
খেচরীসিদ্ধিপরীক্ষা	...	১৪৪
খেচরীমুদ্রাসাধনম্	...	..
খেচরীগুণাঃ	...	১৪৭
গোমাংসবারুণীকথনম্	...	১৫১
গোমাংসতত্ত্বনিক্রপণম্	...	১৫২
অঘরবারুণীতত্ত্বম্	...	১৫৩
উড্ডীরানবন্ধঃ	...	১৫৮
মূলবন্ধঃ	...	১৬১
মূলবন্ধগুণাঃ	...	১৬২
জালকরবন্ধঃ	...	১৬৫
জালকরবন্ধগুণাঃ	...	১৬৬
বন্ধত্রয়শ্চোপযোগঃ	...	১৬৮
শরীরস্ত জরাকারণম্	..	১৬৯
বিপরীতকরণীবর্ণনা	...	১৭০
বিপরীতকরণীফলম্	...	১৭১
বজ্রালীসাধনম্	...	১৭৪
বজ্রালীমুদ্রাগুণাঃ	...	১৮০
অমরোলীমুদ্রাসাধনম্	...	১৮২
শক্তিচালনম্	...	১৮৭
মোক্ষদ্বারভেদনম্	...	১৮৮

মূলানুস্থানস্বরূপম্ ...	...	১৮৯
কুণ্ডলিনীপ্রশংসা ...	...	১৯০
রাজযোগঃ বিনা আসনব্যর্থতা ...	...	১৯৮

## চতুর্থোপদেশঃ ।

মঙ্গলাচরণম্ ...	...	২০২
সমাধিক্রমকথনম্ ...	...	২০৩
সমাধিপরিচয়ঃ ...	...	২০৫
সমাধিনিরূপণম্ ...	...	২০৬
রাজযোগপ্রশংসা ...	...	২০৭
সমাধিসিদ্ধার্থমমরোলাদিসিদ্ধিক্রমঃ ...	...	২১০
ইষ্টাভ্যাসঃ বিনা জ্ঞানমোক্ষোরসিদ্ধিঃ ...	...	২১১
প্রাণমনসোলম্বক্রমঃ ...	...	২১২
প্রাণলয়ে কালজয়ঃ ...	...	২১৩
জঘনস্বরূপবর্ণনম্ ...	...	২১৪
শান্তবীমুদ্রা ...	...	২১৫
উন্নয়নীমুদ্রানাদনম্ ...	...	২১৬
খেচরীমুদ্রাকথনম্ ...	...	২১৭
মনোলয়ে দ্বৈতনিবৃত্তিঃ ...	...	২১৮
নাদোপসনারূপমোক্ষোপায়ঃ ...	...	২১৯
শান্তবীমুদ্রায়া নাদানুসন্ধানম্ ...	...	২২০
পরামুখীমুদ্রায়া নাদানুসন্ধানম্ ...	...	২২১
নাদাবস্থাচতুষ্টয়কথনম্ ...	...	২২২
আবস্থাভাবঃ ...	...	২২৩
ষট্শব্দকথনম্ ...	...	২২৪

ପରିଚରାବହାକଥନଂ	...	....	୨୬୭
ନିଷ୍ପତ୍ତ୍ୟବସ୍ଥା	...	...	୨୬୮
ପ୍ରତ୍ୟାହାରାଦିକ୍ରମେଣ ସମାଧିସିଦ୍ଧିଃ		...	୨୭୧
ଜ୍ଞାନେନ ଷୋଡ଼ଶିନାଂ ମୁକ୍ତିଃ		...	୨୭୨
ମନିଷିଷ୍ଠିୟ	...	...	୨୭୩
ତତ୍ତ୍ୱବୋଧଃ	...	...	୨୭୪

ସ୍ତୁତିପତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ।

---



# হঠযোগ-সাধন ।

[ হঠদীপিকা । ]

প্রথমোপদেশঃ । \*

মঙ্গলাচরণম্ ।

শ্রীআদিনাথায় নমোহস্ত তস্মৈ

যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা ।

বিভ্রাজতে প্রোন্নতরাজযোগ-

মারোচ্চ নিচ্ছোরধিরোহণীব ॥

শ্লোকঃ নমো শিবঃ সাক্ষাৎস্বানন্দেন তত্ত্বতে ।

হঠপ্রদীপিকা-জ্যোৎস্না যোগমার্গপ্রকাশিকা ॥১॥

ইদানীন্তনানাং সুবোধার্থমস্তাঃ

সুবিজ্ঞায় গোরক্ষসিদ্ধান্তহৃদম ।

যথা মেরুশাল্মিপ্রমুখ্যভিযোগাৎ

শ্লুটং কথ্যতেহত্যন্তগূঢ়োহপি ভাবঃ ॥২॥

মুমুক্শজনতিতার্থঃ রাজযোগদ্বারা কৈবল্যফলাঃ হঠদীপিকাঃ বিধিঃশ্রুঃ পরম-  
কারণিকঃ স্বাক্ষারামযোগীন্দ্রতত্ত্বপ্রভৃহনিবৃত্তয়ে হঠযোগপ্রবর্তক-শ্রীমদাদিনাথ-

\* এই গ্রন্থ চারিটি উপদেশে পূর্ণ। গ্রন্থকর্তা উপদেশকে ভাগবরূপে ব্যবহৃত  
করিয়াছেন। ভাগকে পরিচ্ছেদ না বলিয়া উপদেশশব্দে অভিহিত করা হইয়াছে।  
অস্তান্ত গ্রন্থে যাহা পরিচ্ছেদ,—এই গ্রন্থে তাহাই উপদেশ।

নমস্কারলক্ষণং নমঃ তাবদাচরতি—শ্রীআদিনাথায়ৈত্যাদিনা। তন্মৈ শ্রীআদি-  
নাথায় নমোহস্তিত্যম্বয়ঃ। আদিশচাসৌ নাথশ্চ আদিনাথঃ সর্বেশ্বরঃ শিব ইত্যর্থঃ।  
শ্রীমান্ আদিনাথঃ, তন্মৈ শ্রীআদিনাথায়। শ্রীশব্দ আদির্যন্ত সঃ শ্রীআদিঃ  
শ্রীআদিশচাসৌ নাথশ্চ শ্রীআদিনাথঃ তন্মৈ শ্রীআদিনাথায়, শ্রীনাথায় বিধবে ইতি  
বার্থঃ। শ্রীআদিনাথায়ৈত্যত্র যণাভাবস্ত “অপি মাং মং কুৰ্য্যচ্ছন্দোভঙ্গঃ  
ত্যজ্ঞেদিগরা” মিতি ছন্দোবিদাং সম্প্রদায়াদ্ভ্চারণসৌষ্ঠবাচ্ছেতি বোধ্যম্। বস্তুতস্ত  
অসংহিতপাঠস্বীকারাপেক্ষয়া শ্রীআদিনাথায়ৈতি পাঠস্বীকারেহপ্রবৃত্তনিত্যবিদ্যু-  
তোশ্যতাবচ্ছেদকানাফাস্তত্বেন পরিনিষ্ঠিতত্বসম্ভবাৎ। সম্প্রদায়াদাহতদৃষ্টান্তদ্বয়শ্রাপী-  
দৃগ্বিষয়বৈষম্যান্নিত্যসাহিত্যভঙ্গজনিতদোষশ্চ শাক্তিকানুসৃতত্বাচ্চাসংযুক্তবিধেয়াং-  
শতাকপদোষশ্চ সাহিত্যকারৈরকৃত্ত্বেপি কচিৎকৈরপি স্বীকৃতত্বেন শাক্তিকাচার্য্যে-  
রেকাজিত্যাদৌ কর্মধারয়স্বীকারেণ সর্বথানাদৃতত্বাচ্চ লঘবাতিশয় ইতি সুধিয়ে।  
বিভাবয়ন্ত। নমঃ প্রহরীভাবোহস্ত প্রার্থনায়াং লোট। তন্মৈ কন্মৈ ইত্যপেক্ষায়া-  
মাহ—যেনেতি। যেন আদিনাথেন উপদিষ্টা গিরিজায়ৈ হঠযোগবিদ্যা হশ্চ ঠশ্চ  
হঠৌ সূর্য্যচন্দ্রৌ তয়োৰ্যোগঃ হঠযোগঃ এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রাখ্যয়োঃ  
প্রাণাপানয়োৰৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগ ইতি হঠযোগস্বৰূপঃ • সিদ্ধম্।  
তথ্যচ উক্তং গোরক্ষনাথেন সিদ্ধসিদ্ধান্তপদ্ধতৌ—“হকারঃ কীর্তিতঃ সূর্য্যচন্দ্রকারণশব্দ-  
উচ্যতে। সূর্য্যচন্দ্রমসৌৰ্যোগাক্ষঠযোগো নিগদ্যত” ইতি। তৎপ্রতিপাদিকা বিদ্যা  
হঠযোগবিদ্যা হঠযোগশাস্ত্রমিতি বাৰ্হৎ। গিরিজায়ৈ আদিনাথকৃতা হঠবিদ্যোপ-  
দেশো মহাকাসযোগশাস্ত্রাদৌ প্রসিদ্ধঃ। প্রকর্ষণে উন্নতঃ প্রোন্নতঃ মন্ত্রযোগহঠ-  
যোগাদীনামধরভূমীনামুত্তরভূমিত্বাদ্রাজযোগশ্চ প্রোন্নতত্বম্। • রাজযোগশ্চ সর্ব-  
বৃত্তিনিরোধলক্ষণোহসম্প্রজ্ঞাতযোগঃ। তমিচ্ছোম্মুক্ষোরধিরোহণীৰ্ব অধিক্রান্তে-  
হনয়েত্যধিরোহণী নিঃশ্রেণীব বিভাজতে বিশেষণ ভ্রাজতে শোভতে যথা  
প্রোন্নতসৌধমারোটুমিচ্ছোরধিরোহণ্যনায়াসেন সৌধপ্রাপিকা ভবতি  
হঠদীপিকাপি প্রোন্নত-রাজযোগমারোটুমিচ্ছোরনায়াসেন রাজযোগপ্রাপিকা  
ভবতীতি উপমালঙ্কারঃ। ইন্দ্রবজ্রাখ্যং বৃত্তম্। ১৥

## ইষ্টদীপিকা ।

কার্য্যারম্ভে নির্বিশেষে কার্য্য-পরিসমাপ্তি-কামনায় ইষ্টযোগবিজ্ঞা-  
প্রকাশেচ্ছ মহাযোগী স্বাত্মারাম যোগীন্দ্র ইষ্টযোগের আদিগুরু শ্রীমদাদি-  
নাথের নমস্কাররূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন ।—স্বাত্মারাম যোগীন্দ্র মুমুকু-  
জনগণের হিতার্থে কৈবল্যফলপ্রদ\* ইষ্টদীপিকা নামক গ্রন্থ প্রণয়ন-কামনায়  
শ্রীমদাদিনাথ শঙ্করকে প্রণাম করিতেছেন । আদিনাথ শঙ্করই পার্ব্বতীকে  
প্রথমে এই গুহ্যতিগুহ্য ইষ্টযোগবিজ্ঞা উপদেশ করিয়াছিলেন ; অতএব  
ইষ্টযোগবিজ্ঞা প্রকাশের পূর্বে সেই আদিগুরু ত্রিলোচন শঙ্করকে নমস্কার  
করাই কর্তব্য । ইষ্টযোগ অর্থে প্রাণায়াম বুদ্ধিতে পারা যায় ;—কেননা,  
'ই' শব্দে 'সূর্য্য' এবং 'ষ্ট' শব্দে 'চন্দ্র' ;—ই ও ষ্ট যোগ অর্থাৎ প্রাণ ও  
অপানের যোগরূপ প্রাণায়াম বুদ্ধিতে পারা যায় । এইজন্যই ইষ্টযোগকে  
রাজযোগের কারণ বলা হয় । শ্রীমদাদিনাথ শঙ্কর শঙ্করীর নিকট এই

\* বাহ্য ও অন্তঃপ্রকৃতি বশীভূত করিবার আত্মার ব্রহ্মভাব প্রকাশ করাই যোগের  
উদ্দেশ্য । সেই চরম ফললাভই কৈবল্য ; মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

“যোগশ্চিহ্নবৃত্তিনিরোধঃ ॥১॥

তদা ব্রহ্ম : স্বরূপেহবস্থানম্ ॥” ২॥

পুরুষাথশৃঙ্খানাং গুণানাং প্রতিপ্রসবঃ কৈবল্যঃ

স্বরূপপ্রতিষ্ঠা বা চিতিশক্তিরিতি ।

দশন, শ্রবণ, স্পর্শ ইত্যাদি বৃত্তিসকল অণুঃকরণদর্পণে উপস্থিত হইলে, তাহা আত্মায়  
বাইয়া প্রতিবিস্তৃত হয় ; সুতরাং আত্মা তখন বৃত্তির আকার গ্রহণ করেন, “বৃত্তি-  
সাক্ষ্যম্” । কোনও উপায়ে ঐ বৃত্তিসকলকে অণুঃকরণদর্পণে উপস্থিত হইতে না দিলে  
আর আত্মা অশুদ্ধের প্রতিবিম্ব গ্রহণ করিতে পারেন না । তখন আত্মার স্বরূপে  
প্রতিষ্ঠা হয় ; নিজের স্বাভাবিক অবস্থার অবস্থান ঘটে ;—ইহাই কৈবল্য বা কেবলভাব ।  
অথবা এরূপও বলা যায়,—ভোগ ও অপবর্গ, এই দুইটা সম্পাদন করাই গুণময়ী প্রকৃতির  
অধিকার । সেই দুইটিই পুরুষের প্রয়োজনীয় বলিয়া পুরুষাথ । ভোগ দেওয়ার পর যখন  
গুণময়ী প্রকৃতি শুদ্ধস্বভাবে পরিণত হইয়া একাত্মভাবে আত্মদর্শন করে, অস্ত্র কিছু দর্শন  
করে না, তখন প্রকৃতির অধিকার শেষ হয় ; সুতরাং আর প্রসংশাস্তি থাকে না, প্রতি-  
প্রসব বা লয়ই ঘটে ; কাজেই চিতিশক্তি বা আত্মা তখন কেবল হন । ইহাই কৈবল্য ।



যোগ বিবৃত করিয়াছিলেন ; সুতরাং তিনিই ইহার প্রথম প্রবর্তক ও আদিগুরু ; অতএব এই যোগ বলিবার পূর্বে তাঁহাকেই পুনঃপুনঃ নমস্কার করা বিধেয় । এই হঠযোগবিজ্ঞা রাজযোগলাভার্থী ব্যক্তিদিগের পক্ষে সোপানস্বরূপ । যেমন কোন সমুদ্রত প্রাসাদশিখরে উঠিতে হইলে সোপানদ্বারা অনায়াসে উঠিতে পারা যায়, তদ্রূপ এই হঠযোগ সাহায্যে নির্বিঘ্নে ও অনায়াসে রাজযোগভূমিকায় আরোহণ করিতে পারা যায় । এই গ্রন্থে হঠযোগসাধন প্রণালী উপদেশ করায় এই হঠদীপিকা গ্রন্থ পাঠে অল্পায়াসে, অল্পশ্রমে, এমন কি, অনায়াসে যোগসাধন শিক্ষা করিতে পারা যায় ॥১॥

গুরুনমস্কারঃ ।

প্রণম্য শ্রীগুরুং নাথং স্বাত্মারামেণ যোগিনা ।

কেবলং রাজযোগায় হঠবিজ্ঞোপদিশ্যতে ॥২॥

এবং পরমগুরুনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং কৃৎস্না বিঘ্নবাহুল্যে মঙ্গলবাহুল্যস্থাপ্য-  
পেক্ষিতত্বাৎ স্বগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরণস্ত গ্রন্থস্ত বিঘ্নপ্রয়োজনাদীন্  
প্রদর্শয়তি । শ্রীমন্তং গুরুং শ্রীগুরুং নাথং শ্রীগুরুনাথং স্বগুরুমিতি শ্রবণং । প্রণম্য  
প্রকর্ষণে ভক্তিপূর্বকং নম্রা স্বাত্মারামেণ যোগিনা যোগোপাস্তীতি তেন  
কেবলং রাজযোগায় কেবলং রাজযোগার্থং হঠবিজ্ঞোপদিশ্যত ইত্যর্থঃ । হঠবিজ্ঞায়া  
রাজযোগ এব মুখ্যং ফলং, ন সিদ্ধয় ইতি কেবলপদস্তাভিপ্রায়ঃ । সিদ্ধয়স্তানু-  
বঙ্গিক্যঃ । এতেন রাজযোগফলসহিতো হঠযোগোহস্ত গ্রন্থস্ত বিবয়ঃ । রাজযোগ-  
দ্বারা কৈবল্যং চাস্ত ফলম্ । তৎকামশাধিকারী । গ্রন্থবিবয়য়োঃ প্রতিপাতপ্রতি-  
পাদকভাবঃ সম্বন্ধঃ, গ্রন্থস্ত কৈবল্যস্ত চ প্রযোজ্যপ্রয়োজকভাবঃ সম্বন্ধঃ ।  
গ্রন্থাভিধেয়স্ত সফলযোগস্ত কৈবল্যস্ত চ সাধ্যসাধনভাবঃ সম্বন্ধ ইত্যুক্তম্ ॥২॥

বহু বিঘ্নের আশঙ্কা প্রযুক্ত মঙ্গলাচরণের আতিশয্য প্রয়োজন,—  
তজ্জন্ত একবার পরমগুরুর নমস্কার করিয়া পুনরপি নিজগুরুকে নমস্কার

স্বরূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন । তদনন্তর আশ্রাম যোগী যীশ গুরুকে ভক্তিপূর্বক নমস্কার করিয়া রাজযোগনিরূপণার্থ হঠযোগবিদ্যার উপদেশ করিতেছেন । যাহারা রাজযোগ দ্বারা কৈবল্যরূপ ফলের আকাঙ্ক্ষা করে, তাহারাই এতদগ্রন্থের অধিকারী ও তাহারাই এই গ্রন্থে পিদেশ দ্বারা কৈবল্য লাভ করিয়া থাকে ॥২॥

### গ্রন্থপ্রয়োজনীয়তা ।

শ্রাস্ত্য বহুমতধ্বাস্তে রাজযোগমজানতাম্ ।

হঠপ্রদীপিকাং ধত্তে স্বাত্মারামঃ কৃপাকরঃ ॥৩॥

নহু মঙ্গযোগসগুণধ্যাননিষ্ঠ গুণানমুদ্রাদিভিবেব রাজযোগসিদ্ধৌ কিং হঠ-  
বিদ্যোপদেশেনেত্যশঙ্ক্য ব্যুখিতচিন্তানাং মন্ত্রযোগাদিভিঃ রাজযোগাসিদ্ধেই-  
যোগাদেব রাজযোগসিদ্ধিং বদন্ গ্রন্থং প্রতিজানীতে—ভ্রাস্তোতি । মন্ত্রযোগাদি-  
বহুমতরূপে ধ্বাস্তে গাঢ়াঙ্ককারে বা ভ্রাস্তিভ্রমস্তথা । তৈস্তৈকপাঠৈঃ রাজযোগার্থং  
প্রবৃন্ত্য তত্র ততএব তদলাভাৎ । বক্ষ্যতি চ—বিনা রাজযোগ ইত্যাদিনা । তথা  
রাজযোগম্ অজানতাং ন জানন্তীত্যজানন্তঃ তেষাম্ অজানতাং পুংসাং রাজযোগা-  
জ্ঞানামিতি শেবঃ । করোতীতি করঃ কৃপায়াঃ করঃ কৃপাকরঃ, কৃপায়া আকর  
ইতি বা কৃপাকরঃ । অনেন হঠদীপিকাকরণে অজ্ঞানকটম্পিব হেতুরিত্যুক্তম্ ।  
স্বাত্মারামতে ইতি স্বাত্মারামঃ, হঠশ্চ হঠযোগশ্চ দীপিকেব প্রকাশকত্বাৎ হঠ-  
দীপিকা তাম্ । অথবা হঠ এব দীপিকা রাজযোগপ্রকাশকত্বাৎ তাং ধত্তে বিধস্তে  
করোতীতি ধাবৎ । স্বাত্মারাম ইত্যনেন জ্ঞানশ্চ সপ্তমভূমিকাং প্রাপ্তো ব্রহ্ম-  
বিশ্বর্যিষ্ঠ ইত্যুক্তম্ । তথাচ শ্রুতিঃ—“আত্মকীড আত্মরতিঃ ক্রিয়াবানেয ব্রহ্মবিদাঃ  
বর্যিষ্ঠ” ইতি । সপ্ত ভূময়শ্চোক্তা যোগবাশিষ্ঠে—“জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছাখ্যা প্রথমা  
সমুদাহতা । বিচারণা দ্বিতীয়া স্মার্ত্ত তীয়া তনুমানসা । সন্তাপস্তিচ্চতুর্থী স্মার্ত্ত-  
তোঃসংস্কিনামিকা । পরাধাভাবিনী ষষ্ঠী সপ্তমী তূর্যগা স্মৃত্য ॥” অস্মার্থঃ—  
শুভেচ্ছা ইত্যখ্যা ষষ্ঠাঃ সা শুভেচ্ছাখ্যা । বিবেকবৈরাগ্যমুতা শমাদিপূর্বিকা  
তীর্থমুমুক্ষা প্রথমা জ্ঞানশ্চ ভূমিঃ ভূমিকা স্মৃত্য যোগিভিরিতি শেবঃ । ১। বিচারণা

## হঠদীপিকা ।

প্রথমমূর্ত্তি। দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমিঃ শ্রাং ১২। অনৈকার্থগ্রাহকং মনো যদানে-  
 কার্থান্ পরিত্যজ্য সদেকার্থবৃত্তিপ্রবাহবন্ধবতি তদা তন্ম মানসং যশ্রাং সা তন্ম-  
 মানসা নিদিধ্যাসনরূপা তৃতীয়া জ্ঞানভূমিঃ শ্রাদিতি শেষঃ ১৩। ইমান্তিস্রঃ সাধন-  
 ভূমিকাঃ । 'মাসু ভূমিষু সাধক ইত্যুচ্যতে । তিস্তিভূমিকাতিঃ শুদ্ধসংস্কৃতঃ-  
 করণে অহং ব্রহ্মাহমীত্যাকারিকাহপরোকবৃত্তিরূপা সত্তাপত্তিনামিকা চতুর্থী জ্ঞান-  
 ভূমিঃ শ্রাং ১। চতুর্থীয়াং ফলভূমিঃ, অশ্রাং যোগী ব্রহ্মবিদিত্যুচ্যতে । ইয়ং সম্প্র-  
 জ্ঞাতযোগভূমিকা ১৪। বক্ষ্যমাণান্তিস্রোহসম্প্রজ্ঞাতযোগভূময়ঃ । সত্তাপত্তি-  
 সংজ্ঞিকায়ং ভূমাবুপস্থিতাসু সিদ্ধিষু অসংসক্তশ্রাসংসক্তি নামিকা পঞ্চমী জ্ঞান-  
 ভূমিঃ শ্রাং ১। অশ্রাং যোগী স্বয়মেব ব্যাপ্তিষ্ঠতে । এতাং ভূমিং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বর  
 ইত্যুচ্যতে ১৫। পরমব্রহ্মাতিরিক্তমর্থং ন ভাবয়তি যশ্রাং সা পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী  
 জ্ঞানভূমিঃ শ্রাং ১। অশ্রাং যোগী পরপ্রবোধিত এব ব্যুখিতো ভবতি । এতাং  
 প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরীয়ানিত্যুচ্যতে ১৬। তুর্ধ্যগা নাম সপ্তমী ভূমিঃ শ্রুতা । অশ্রাং  
 যোগী স্বতঃ পরতো বা ন ব্যুত্থানং প্রাপ্নোতি । এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্ববিষ্ঠ  
 ইত্যুচ্যতে ১৭। তত্র প্রমাণভূতা ক্রতিরত্রেবোক্তা পূর্বম্, অয়মেব জীবন্মুক্ত  
 ইত্যুচ্যতে, স এবাজ স্বাত্মরামপদেনোক্ত ইত্যলং বহুক্ষেণ ॥৫৥—

মন্ত্রযোগ, সঙ্কণ-নিগুণ-ধ্যান এবং মুদ্গাদি এই সকল দ্বারা রাজযোগ  
 সিদ্ধি হইতে পারে ; অতএব হঠযোগ উপদেশের প্রয়োজন কি? \*

\* শাস্ত্রমতে যোগের চারিটি পন্থ বা চারিপ্রকার পদ্ধতিতে যোগ সাধনা হইয়া  
 থাকে । সেই চারিপ্রকারে বিভক্ত যোগপন্থের নাম যথা,—

মন্ত্রযোগো লয়শ্চৈব রাজযোগো হঠস্তুথা ।

যোগ ক্ষতুর্বিধঃ প্রোক্তো যোগিত্তিস্তত্ত্বদর্শিতঃ ।

মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, রাজযোগ ও হঠযোগ—এই চারি প্রকার যোগের ভিন্ন ভিন্ন  
 পন্থগুলি ভিন্ন ভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন মহাযোগী দ্বারা আবিষ্কৃত হইয়াছে ।

মন্ত্রযোগ,—প্রণব প্রভৃতি মন্ত্র জপ করিতে করিতে যে মনোলয় হয়, তাহার নাম  
 মন্ত্রযোগ । দেবতা আরাধনা করিতে করিতে মনোলয় হইলে, তাহাও মন্ত্রযোগ । ভূগু,  
 কাশ্যপ, প্রচেতা, দধীচি, ঔর্য, জমদগ্নি প্রভৃতি ইহার উপদেষ্টা ।

লয়যোগ,—বেদব্যাস প্রভৃতি কয়েকজন মহর্ষি লয়যোগের প্রথম সাধক । তাঁহারা শরীরস্থ নবচক্রে (নাড়ীগ্রন্থি স্থলে) চিত্ত লয় করিয়া ঐশ্বর্য ও মোক্ষলাভ করিয়াছিলেন । এই লয়যোগের উদ্দেশ্য,—শক্তিদ্বয় পরিচালনপূর্বক মধ্যশক্তি নামক শক্তিবিশেষকে উদ্বোধিত করা । উল্লিখিত মহাঋগণ বলেন, প্রত্যেক মানবদেহে তিন প্রকার শক্তি আছে ;—একটির নাম উর্দ্ধশক্তি, আর একটির নাম অধঃশক্তি এবং অগ্নির নাম মধ্যশক্তি । এই শক্তিদ্বয়ের মধ্যে উর্দ্ধশক্তির নিপাতন দ্বারা অধঃশক্তির সংযোগে মধ্যশক্তিকে প্রবুদ্ধ বা উদ্ভুদ্ধ করিলে সাত্ত্বিক প্রবাহের অর্থাৎ সাত্ত্বিক আনন্দের প্রাচুর্য উপলব্ধি হইয়া থাকে । যোগীরা সেই আনন্দে সমাহিত হইয়া ঐশ্বর্য ও মোক্ষলাভ করিয়া থাকেন ; এই যোগে আসন ও প্রাণায়ামাদি যোগের উৎকট অঙ্গ সকল অভ্যস্ত না করিলেও হয় । উর্দ্ধশক্তির নিপাতন ও অধঃশক্তির সঙ্কোচ ধ্যানবলেই সাধিত হইয়া থাকে ।

রাজযোগ,—দত্তাত্রেয় প্রভৃতি কয়েকজন মহাঋষি ইহার প্রথম সাধক । মন ও শরীরস্থ বায়ু স্থির বা নিশ্চল করাই ইহার প্রধান অঙ্গ । প্রাণায়ামাদির দ্বারা তাহা সুসিদ্ধ হইয়া থাকে ।

হঠযোগ—হঠযোগ দুই প্রকার । গোরক্ষ নামক জনৈক যোগী এবং প্রাচীন মার্কণ্ডেয় মুনি হঠযোগের প্রধান অনুষ্ঠাতা । গোরক্ষ মুনি যে প্রক্রিয়া অবলম্বনে হঠযোগ করিয়াছিলেন এবং সিদ্ধ হইয়াছিলেন, মার্কণ্ডেয় মুনি ঠিক সেইরূপ প্রক্রিয়ায় বা সেইরূপ অনুষ্ঠানে সিদ্ধ হইয়া নাই । ইনি অল্প সুপন্থা উদ্ভাবন করিয়া ছিলেন । সেই জন্তই শাস্ত্রে হঠযোগকে দুই প্রকার বলা হইয়াছে । যথা—

দ্বিধা হঠঃ শ্রাদেবকন্ত গোরক্ষাদিসুসাধিতঃ ,

অন্তো মৃকপুত্রাতৈঃ সাধিতো হঠসংজ্ঞকঃ ॥

গোরক্ষমুনির মতে যোগাঙ্গ ছয়টি, কিন্তু মার্কণ্ডেয় মতে আটটি । পতঞ্জলি প্রভৃতি আট অঙ্গের কথাই বলিয়াছেন ।

এখন হঠযোগকে রাজযোগের সোপানস্বরূপ বলা হইয়াছে এই জন্ত যে, প্রাণায়ামাদি বাহ্য কিছু রাজযোগের কর্তব্য, তাহা হঠযোগেরই অন্তর্গত ; এবং ইহার অনুষ্ঠানে যে সকল কার্য ও ঐশ্বর্যলাভ হয়, তাহাতে রাজযোগে সিদ্ধিলাভ স্বয়ং উপস্থিত হইয়া থাকে ।

এইরূপ প্রশ্ন হইতে পারে; সেই আশঙ্কায় বলিতেছেন, যাহাদিগের চিত্ত শান্ত হয় নাই, তাহাদিগের রাজযোগে সিদ্ধিলাভ করিবার উপায় নাই। হঠযোগ দ্বারা চিত্ত শান্ত হইলে, তবে রাজযোগ সিদ্ধি হইয়া থাকে। সেই জগত্বেই হঠদীপিকার গ্রন্থকর্তা গ্রন্থপ্রারম্ভে প্রতিজ্ঞা করিতেছেন,—মুক্তি-সাধন-বিষয়ে মন্ত্রযোগাদি বহুবিধ মত প্রচলিত আছে, কিন্তু তাহা প্রগাঢ় অন্ধকারময়। ঐ মত সকল গ্রহণ করিয়া কার্য্য করিলে ফললাভের প্রত্যাশা নাই। অতএব রাজযোগানভিজ্ঞ জনগণের হিতার্থে কৃপাপরায়ণ স্বাম্ভারামযোগী এই হঠদীপিকা নামক গ্রন্থ প্রচার করিতেছেন। এই গ্রন্থ রাজযোগ প্রকাশের দীপস্বরূপ, এবং সেই জগত্বেই ইহার নাম ‘হঠদীপিকা’ রক্ষিত হইয়াছে। যোগবিশিষ্টে মন্ত্রবিধ জ্ঞানভূমি উক্ত হইয়াছে। প্রথম শূভেচ্ছা; দ্বিতীয়া বিচারণা; তৃতীয়া তনুমানসা; চতুর্থী সত্তাপত্তি; পঞ্চমী অসং-স্কৃতিকা; ষষ্ঠী পরার্থাভাবিনী; এবং সপ্তমী তুর্যাগা। যাহারা জ্ঞান লাভে ইচ্ছুক হয়, তাহাদিগের প্রথমতঃ সর্বপ্রকার শূভেচ্ছা অর্থাৎ শ্রমদমাদিপূর্বক বিবেক ও বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া মুক্তিলাভের কামনা জানে, এইজগত্বেই প্রথম জ্ঞানভূমিকে শূভেচ্ছা বলিয়া অভিহিত করা হয়। জ্ঞানভূমির অবগমনাদি দ্বারা দ্বৈতচারশক্তি উপস্থিত হয়, তাহাজেই দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমির নাম বিচারণা রাখা হইয়াছে। মন সত্য বল বিষয়ে আসক্ত থাকে, সেই সমুদয় বিষয় হইতে মনকে যখন প্রত্যাবর্তন করিয়া, একমাত্র সংস্বরূপে অনুরক্ত করা হয়, তখনই নিদিধ্যাসনাদি হইয়া থাকে, ইহাকেই তনুমানসা নামী তৃতীয়া জ্ঞানভূমি বলা যায়। উক্ত ত্রিবিধ অবস্থা সাধনভূমি স্বরূপ,—যাহারা উক্তরূপ সাধনে নিরত থাকেন, তাহারা ইহা সাধক। এই ত্রিবিধ অবস্থা দ্বারা যাহাদিগের অন্তঃকরণ বিশুদ্ধ হইয়াছে, তাহাদিগের ‘আমিই ব্রহ্ম’ এইরূপ অপরোক্ষ বৃত্তিরূপ

## হঠদীপিকা ।

জ্ঞান উপস্থিত হয় ; চতুর্থী জ্ঞানভূমি, সত্তাপত্তি উহাকেই বলে । এই জ্ঞানভূমিতে অরস্থিত যোগীকে ব্রহ্মবিদ্ বলা যায় । বক্ষ্যমাণ ত্রিবিধ জ্ঞানভূমিতে অসম্প্রজাত যোগ হয়—পরে সত্তাপত্তি নামী, চতুর্থী জ্ঞানভূমিতে সিদ্ধ হইলে সাধক সর্ববিষয়ে অসংস্কৃত হয় । ইহাই অসংস্কৃতিকা নামী পঞ্চমী জ্ঞানভূমি । এই অবস্থা প্রাপ্ত হইলে যোগী স্বয়ং উথিত হইয়া থাকে । এই জ্ঞানভূমি প্রাপ্ত যোগীদিগকে ব্রহ্মবিদ্ বলে । যে অবস্থাতে মনে পরব্রহ্মাতিরিক্ত ভাবনা হয় না, তাহাই পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী জ্ঞানভূমি । যোগীগণের এই অবস্থাতে পরব্রহ্মের জ্ঞান হয় । এতাদৃশ জ্ঞানপ্রাপ্ত হইলে, যোগী ব্রহ্মজ্ঞানিশ্রেষ্ঠ হইয়া থাকেন । তুর্যাগা নামী সপ্তমী জ্ঞানভূমিতে উপস্থিত যোগীর স্বতঃ কিংবা পরতঃ কোন প্রকারেই চিত্তচাক্ষুণ্য উপস্থিত হয় না । যে যোগী এইরূপ অবস্থাপন্ন, তিনি স্বাত্মারাম শব্দে অভিহিত হইয়া থাকেন ॥৩৥

## হঠবিদ্যা প্রশংসা ।

ইঠবিদ্যাং হি মহৎসৌন্দর্যগোরক্ষাচ্ছা বিজানতে ।

স্বাত্মারামোহখবা যোগী জানীতে তৎপ্রসাদতঃ ॥৪॥

মহৎসেবিত্যাদ্ধঠবিদ্যাং প্রশংসনু স্বত্ৰাপি মহৎসকাশাদ্ধঠবিদ্যালান্ভাগৌরবং  
ছোতয়তি—হঠবিদ্যাং হীতি । হীতি প্রসিদ্ধম্ । মহৎসৌন্দর্য গোরক্ষচ তো আছো  
ষেবাং তে মহৎসৌন্দর্যগোরক্ষাচ্ছা, আত্মশব্দেন জালঙ্ঘনাত্তত্ত্বহরিগোপীচন্দ্র-  
প্রভৃতয়ো গ্রাহ্যঃ । তে হঠবিদ্যাং হঠযোগবিদ্যাং বিজানতে বিশেষেণ সাধন-  
লক্ষণভেদফলৈর্জ্ঞানস্তীত্যর্থঃ । স্বাত্মারামঃ স্বাত্মারামনামা । অথবাশব্দঃ  
সমুচ্চয়ে । যোগী যোগবান্ তৎপ্রসাদতঃ গোরক্ষপ্রসাদাজ্ঞানীত ইত্যর্থঃ ।  
পরমমহতা ব্রহ্মণাপীযং বিদ্যা সেবিতেন্ত্যত্র যোগিবাজ্জবক্ষ্যমৃতিঃ, “হিরণ্যগর্ভো  
যোগশ্চ বক্ষা নাত্তঃ পুরাতনঃ” । বক্তৃত্বং চ মানসব্যাপারপূর্বকং ভবতীতি  
মানসো ব্যাপারোহর্থাদাগমঃ । তথাচ শ্রুতিঃ “যন্মনসা ধ্যায়তি তদ্বাচা

বদতী'তি । ভগবতেয়ং বিদ্যা ভাগবতান্ উদ্ধবাদীন্ প্রতি উক্তা । শিবস্ত যোগী  
 প্রসিদ্ধ এব, এবঞ্চ সর্বোত্তমৈব্রহ্মবিষ্ণুশিবৈঃ স্বেবিতেষাং বিদ্যা । ন চ ব্রহ্মসূত্র-  
 কৃতা ব্যাসেন যোগো নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ম্ ; প্রকৃতিস্বাতন্ত্র্যাকৃতা ব্যাসেন  
 যোগো নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ং, প্রকৃত্যস্বাতন্ত্র্যাবিস্তির্ভেদাংশমাত্রস্ত নিরাকরণাৎ ;  
 ন তু ভাবনাবিশেষরূপযোগস্ত, ভাবনায়াশ্চ সর্বসম্মতত্বাৎ তাং বিনা সুখত্যাগ্য-  
 সম্ভবাৎ । তথোক্তং ভগবদ্গীতাস্থ—“নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্ত ন চাযুক্তস্ত ভাবনা ।  
 ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্ত কুতঃ সুখ” মিতি । নারায়ণতীর্থৈরপ্যুক্তং—  
 “স্বাতন্ত্র্যসত্যত্বস্বখং প্রধানেন সত্যঞ্চ চিত্তেদগতং চ বাটক্যঃ । ব্যাসো নিরাচষ্ট ন  
 ভাবনাখ্যং যোগং স্বয়ং নির্মিতব্রহ্মসূত্রে ॥” “অপি চাত্মপ্রদং যোগং ব্যাক-  
 য়োম্মতিমান্ স্বয়ম্ । ভাষাদিনু ততস্তত্র আচার্য্যপ্রমুখৈশ্চতঃ ॥ মতো যোগো  
 ভগবতা গীতায়ামধিকোহন্যতঃ । কৃতঃ শুকাদিভিস্তত্শ্রাদত্ৰ সন্তোহতিসাদরাঃ ॥”  
 ইতি । “বেদেষু যজ্ঞেষু তপঃসু চৈব দানেষু যং পুণ্যফলং প্রদিশ্টম্ । অতোতি তং  
 সর্বমিদং বিদিত্বা যোগী পরং স্থানমুপৈতি চাচ্ছ” মিতি ভগবদ্বক্তেঃ । কিং বহুনা,  
 “জিজ্ঞাসুরপি যোগস্ত শব্দব্রহ্মাভিবৰ্ত্তত” ইতি বদতা যোগজিজ্ঞাসোরপোৎকৃষ্ট্যং  
 বর্ণিতং কিমুত যোগিনঃ ? নারদাদিভক্তশ্রেষ্ঠৈর্যাজ্ঞবল্ক্যাদিস্তানির্মুখৈশ্চাত্মাঃ  
 সেবনান্তক্তজ্ঞানিনামপ্যবিক্লেদ্যুপরম্যতে ॥৪॥

হঠযোগবিদ্যাই সর্বশ্রেষ্ঠ বিদ্যা, এইজন্তই পুরাকালে প্রাচীন যোগি-  
 গণ এই বিদ্যার সেবা করিতেন । মৎশ্বেত্র, গোরক্ষ, জালন্ধরনাথ,  
 ভর্তৃহরি, গোপীচন্দ্র প্রভৃতি মহাযোগীরা এই হঠযোগবিদ্যার সাধন,  
 লক্ষণ ও ফলাদি উত্তমরূপ অবগত আছেন । গোরক্ষের প্রমাদে স্বাম্মা-  
 রাম যোগী এই হঠযোগ জানিতে পারিয়াছেন । যাজ্ঞবল্ক্য-স্মৃতিতে  
 লিখিত আছে যে, হিরণ্যগর্ভই এই যোগের বক্তা, তিনি ব্যতীত অপর  
 কেহ প্রাচীন হঠযোগের বক্তা ছিলেন না । ব্রহ্মাও এই বিদ্যার সেবা  
 করিতেন । ভক্তিশ্রায়ণ উদ্ধবাদিকে ভগবান্ বিষ্ণু এই যোগ শিক্ষা  
 দিয়াছিলেন । মহাদেব পরমযোগী, ইহা চিরপ্রসিদ্ধ ; সুতরাং ব্রহ্মা, বিষ্ণু

ও মহেশ্বর হঠযোগী বলিয়াই প্রতীতি হয় । ব্রহ্মসূত্রকার “ব্যাসদেবও এই বিদ্যা অস্বীকার করেন নাই,—যেহেতু প্রকৃতির অস্বাতন্ত্র্যবাদীরা ভেদাংশমাত্রের অস্বীকার করেন, তাঁহারা ভাবনাবিশেষ অস্বীকার করেন না । ভাবনার সর্বসম্মতত্ব ব্যতিরেকে স্মৃতির সর্ভাবনা নাই । ভগবদগীতাতে উক্ত হইয়াছে যে, অযুক্ত ব্যক্তির বুদ্ধি ও ভাবনা নাই, এবং যাহারা ভবনাবিহীন, তাহাদিগের শাস্তি নাই ও অশান্ত ব্যক্তির স্মৃতি হইতে পারে না । নারায়ণতীর্থ বলিয়া থাকেন যে, ব্যাসদেব প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্য ধণ্ডন করিয়া স্বয়ং ব্রহ্মসূত্রীয় বাক্যে যোগ নিরূপণ করিয়াছেন । মতিমান্ ব্যাসদেব স্বকীয় গ্রন্থে আত্মজ্ঞানপ্রদ যোগ বিবৃত করিয়াছেন এবং আচার্য্যগণ ভাষ্যাদি শাস্ত্রে তাহাই স্বীকার করিয়া গিয়াছেন । পরন্তু গীতায় স্বয়ং ভগবান্ যোগ স্বীকার করিয়াছেন, এবং শুকাদি মুনিগণ যোগসাধনা করিয়াছেন । ভগবান্ বলিয়াছেন—বেদাধ্যয়ন, যজ্ঞানুষ্ঠান, তপশ্চরণ ও দানে যে পুণ্য সঞ্চয় হয়, সেই সকল পুণ্য অতিক্রম করিয়া যোগী পরমপদ প্রাপ্ত হন । ভগবান্ যোগজিজ্ঞাসুর উৎকৃষ্টতাসম্বন্ধে বলিয়াছেন, স্মৃতরাং যোগীদিগের শ্রেষ্ঠতা বর্ণনা করা নিত্যান্বোজ্ঞন । নারদাদি ঋষি এবং যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি যোগিগণ যোগ সাধনদ্বারা ইহা প্রমাণ হইয়াছিলেন ॥ ৪ ॥

### সিদ্ধনাথান ।

শ্রীআদিনাথমৎস্যেন্দ্রশাবরানন্দভৈরবাঃ ।

চৌরঙ্গী-মীন-গোরক্ষ-বিরূপাক্ষ-বিলেশয়াঃ ॥ ৫ ॥

হঠযোগপ্রবৃত্তিঃ জনয়িতুং হঠবিভাগ্য প্রাপ্তৈশ্বর্য্যান্ সিদ্ধানাহ—শ্রীআদিনাথে-  
ত্যাদিনা । আদিনাথঃ শিবঃ সর্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ । ততো নাথ-  
সম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি । মৎস্যেন্দ্রাখ্যশ্চ আদিনাথশিষ্যঃ ।



অত্রৈবঃ কিংবদন্তী ।—কদাচিদাদিনাথঃ কশ্মিঃশিখোপে স্থিতঃ । তত্র বিজনমিতি  
মহা গিরিজারৈ যোগমুণদিষ্টবান্ । তীরসমীপ-নীরহঃ কশ্চন মৎস্তঃ তং  
যোগোপদেশং শ্রুত্বা একাগ্রচিত্তো নিশ্চলকায়োহবতছে । তং তাদৃশং দৃষ্ট্বানেন  
যোগঃ ক্রত ইতি তং মহা কৃপালুরাদিনাথো জলেন প্রোক্ষিতবান্ । স চ  
প্রোক্ষণমাত্রাদিব্যকাযো মৎস্তোদ্রঃ সিক্তোহভূৎ । তমেব মৎস্তোদ্রনাথ ইতি  
বদন্তি । শাবরনামা কশ্চিৎ সিদ্ধঃ । আনন্দটৈরবনামা অশ্রুতঃ । এতেষামিতয়েতব-  
দম্বঃ । হিম্মহস্তপাদপুংস্বঃ হিন্দুহানভাবায়াং চৌরঙ্গীতি বদন্তি । কদাচিদাদি-  
নাথাল্লকযোগশ্চ ভুবং পর্যটতো মৎস্তোদ্রনাথশ্চ কৃপাবলোকনমাত্রাৎ কুত্রচিদরণ্যে  
স্থিতশ্চৌরঙ্গ্যকুরিতহস্তপাদো বভূব । স চ তৎকৃপয়া সজ্জাতহস্তপাদোহহমিতি  
মহা তৎপাদয়োঃ প্ৰণিপত্য মমামুগ্ৰহং কুর্কিতি প্রার্থিতবান্ । মৎস্তোদ্রোহপি  
তমমুগ্ৰহীতবান্, তস্যামুগ্ৰহাচ্চৌরঙ্গীতি প্রসিদ্ধঃ সিদ্ধঃ সোহভূৎ । মীনো মীননাথঃ  
গোরক্ষো গোরক্ষনাথঃ বিরূপাক্ষনামা বিলেশয়নামা চ, চৌরঙ্গী-প্রভৃतीনাং  
ছন্দসমাসঃ ॥ ৫ ॥

‘হঠযোগে সাধারণের প্রবৃত্তি হউক’ এই নিমিত্ত এই বিজ্ঞান যাহারা  
সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন, তাহাদিগের উদাহরণ এই স্থলে ~~এদিত~~ হইতেছে ।  
অনাদি শব্দ স্বয়ং আদিনাথ নামে অবতীর্ণ হইয়াছিলেন, ~~কিন্তু~~  
হঠযোগি-সম্প্রদায়ের আদি । নাথ-সম্প্রদায়িগণ বলিয়া থাকেন,—শিব  
হইতেই নাথসম্প্রদায়ের আরম্ভ, এবং মৎস্তোদ্র আদিনাথের শিষ্য ।  
কিংবদন্তী আছে যে, এক সময়ে আদিনাথ কোন দ্বীপে অবস্থিত ছিলেন,  
সেই স্থান নির্জন বিবেচনার শব্দরীকে হঠযোগ উপদেশ দিতে  
লাগিলেন । সেই দ্বীপের তীর সমীপে নীরমধ্যে এক মৎস্ত ছিল ; ঐ  
মৎস্ত ~~এদিত~~ হইয়া নিশ্চলভাবে অবস্থিতিপূর্বক সেই যোগকথা  
শ্রবণ করিতে লাগিল । আদিনাথ তাহা দর্শন করিয়া কৃপাপরবশ  
হইলেন, এবং তদীয় গাত্রে জলপ্রোক্ষণ করিলেন । তাহাতে সেই

মৎস্ত দিব্য পুঙ্কবের দেহ প্রাপ্ত হইলেন ও বোগসাধনপূর্বক সিদ্ধিলাভ করিলেন;—এই ভক্তই তাঁহার নাম মৎস্তেশ্বর হইরাছিল। উক্ত আদিনাথ, মৎস্তেশ্বর, শাবর, আনন্দভৈরব, চৌরঙ্গী \* মীননাথ, গোরক্ষনাথ, বিরূপাক্ষ ও বিলেশ্বর এবং বক্ষ্যমাণ ব্যক্তিগণ হঠযোগদ্বারা ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইরাছিলেন ॥ ৫॥

মস্থানো ভৈরবো যোগী সিদ্ধির্বুদ্ধশ্চ কঙ্কড়িঃ ।

কোরণ্টকঃ সুরানন্দঃ সিদ্ধপাবশ্চ চর্পটিঃ ॥ ৬ ॥

কানেরৌ পূজ্যপাদশ্চ নিত্যনাথো নিরঞ্জনঃ ।

কপালী বিন্দুনাথশ্চ কাকচণ্ডীশ্বরাস্বয়ঃ ॥ ৭ ॥

অ[আ]ন্নামঃ প্রভু[পশু]দেবশ্চ ঘোড়া চোলী চ টিটিনিঃ ।

ভানুকো নারদেবশ্চ খণ্ডঃ কাপালিকস্তথা ॥ ৮ ॥

ইত্যাদয়ো মহাসিদ্ধা হঠযোগপ্রভাবতঃ ।

খণ্ডযিদ্ধা কালদণ্ডং ব্রহ্মাণ্ডে বিচরন্তি তে ॥ ৯ ॥

মস্থানঃ, ভৈরবঃ, যোগীতি মস্থানপ্রভৃतीনাং সর্কেবাঃ বিশেষণম্ ॥ ৬ ॥ কাক-  
চণ্ডীশ্বর ইত্যাদয়ো নাম যন্ত চ তথা অন্তে স্পষ্টাঃ । তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে ॥ ৭ ॥

ইতি পূর্বোক্তা আদয়ো বেবাং তে তথা । আদিশব্দেন তাবানানাধায়ো  
ব্রাহ্মাঃ । মহাসিদ্ধশ্চ তে সিদ্ধাশ্চ অপ্রতিহতৈশ্বর্য্য ইত্যর্থঃ । হঠযোগস্ত প্রভাবাৎ

\* হিন্দিভাষায় হিরহত, হিরপাদ ও পুংস্ববিহীনকে চৌরঙ্গী বলে । আদিনাথের  
নিকটে বোগসিদ্ধি লাভ করিয়া এক সময়ে মৎস্তেশ্বর ভ্রমণ করিতে করিতে এক অরণ্য-  
মধ্যে এক চৌরঙ্গীকে দেখিতে পান, এবং তৎপ্রতি কৃপাবলোকন করেন, তাহাতেই  
তাঁহার হস্তপদাধি উৎপন্ন হয় । চৌরঙ্গী বৃথিতে পারিল যে, বোধহয় তাহাকেই তাহার  
হস্তপদ অধ্বুন্নিত হইয়াছে । সে ইহা বৃথিতে পারিলে বোগীর পদতলে পুনঃ পুনঃ প্রণত  
হইয়া অনুগ্রহ প্রার্থনা করিল । মৎস্তেশ্বর অনুগ্রহ করিয়া তাহাকে বোগসিদ্ধি প্রদান  
করিয়াছিলেন, এবং চৌরঙ্গীও সাধনার সিদ্ধিলাভ করিয়া ঐশ্বর্য্য বোধী হইয়াছিলেন ।

সামর্থ্যম্ভিত্তি—হঠযোগশ্রাবতঃ । পক্ষম্যাস্তসি । “কালো মৃত্যুঃ তস্য নশুনঃ  
নশুঃ দেহপ্রাণবিয়োগাঙ্কুলো ব্যাপারঃ তং খণ্ডয়িত্বা হিহ্মা মৃত্যুং ভিষেত্যর্থঃ ।  
ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে বিচরন্তি বিশেষেণাব্যাহতগত্যা চরন্তীত্যর্থঃ । তদ্বক্তং ভাগবতে—  
“যোগেশ্বরগণাঃ গতিমাহবস্তুর্কহিঙ্গিলোক্যাঃ পবনান্তরায়না” মিতি ॥ ৮৯ ॥

মহান, ভৈরব, সিদ্ধিনাম, বুদ্ধ, কহুড়ি, কোরটক, সুরানন্দ, সিদ্ধপাদ,  
চর্পটি, পূজ্যপাদ কানেরী, নিত্যনাথ, নিরঞ্জন, কপালী, বিন্দুনাথ,  
কাকচণ্ডীশ্বর, আলম, প্রভুদেব, ঘোড়া, চৌলী, চিটিপি, ভানুক,  
নারদেব, খণ্ড, কাপালিক প্রভৃতি সিদ্ধ পুরুষেরা হঠযোগ-শ্রাসাদে  
অপ্রতিহত ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইরা বমদণ্ড খণ্ডনপূর্ব্বক ব্রহ্মাণ্ড-মধ্যে অব্যাহত-  
গতিতে বিচরণ করিতেছেন । ভাগবতে লিখিত হইরাছে যে, যোগেশ্বর-  
গণ অন্তরে ও বাহিরে সর্বত্র বিচরণ করিতে পারেন ॥ ৫—৯ ॥

যোগিজনাশ্রয়ঃ ।

অশেষতাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ ।

অশেষযোগযুক্তানামাধারকমঠো হঠঃ ॥

হঠশ্রাশেষতাপনাশকত্বমশেষযোগসাধকত্বক মঠকমঠরূপকেনাহ—অশেষেতি ।  
অশেবাঃ আধ্যাত্মিকাবিভৌতিকাবিদৈবিকভেদেন ত্রিবিধাঃ । তত্রাধ্যাত্মিকং বিবিধং  
শারীরং মানসং চ । তত্র শারীরঃ ক্রীড়ং ব্যাধিজম্ । মানসং হঃখং কামাদিজম্ ।  
আবিভৌতিকং ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিতম্ । আবিদৈবিকং গ্রহাদিজনিতম্ । তে চ তে  
তাপাশ্চ তৈস্তপ্তানাং পুংসাং হঠো হঠযোগঃ সম্যগাশ্রয় ইতি সমাশ্রয়ঃ, আশ্রয়  
আশ্রয়ভূতো মঠঃ হঠ এব । তথা হঠঃ অশেষযোগযুক্তানাম্ অশেষযোগযুক্তাঃ যন্তযোগ-  
কর্মযোগাদিযুক্তান্তেষামাধারভূতঃ কমঠঃ এবং ত্রিবিধতাপতপ্তানাং পুংসাম্ আশ্রয়ো  
হঠঃ । . যথাচ বিধাধারঃ কমঠঃ এবং নিখিলযোগিনামাধারো হঠ ইত্যর্থঃ ॥ ১০ ॥

অশেষ তাপতপ্ত জনগণের হঠযোগ আশ্রয়-মঠস্বরূপ, এবং যোগযুক্ত-  
ব্যক্তিগণের আধারভূত কূর্নস্বরূপ । জগতীতলে আধ্যাত্মিক আধি-

ভৌতিক ও আধিদৈবিক এই তিন প্রকার তাপ বিস্তারিত আছে ।  
আধ্যাত্মিক তাপ আবার দুই প্রকার,—শারীরিক ও মানসিক । রোগ  
আদি শারীরিক তাপ, এবং কামাদি দ্বারা মানসিক তাপ জন্মিয়া থাকে ।  
ব্যাস-সর্পাদিজনিত যে হুঃখ, তাহাই আধিভৌতিক তাপ, আর গ্রহ-  
বৈশুণ্যাদি জন্ত হুঃখকে আধিদৈবিক তাপ বলে । এই ত্রিতাপতন্তু  
জীবগণ হঠযোগে আশ্রয় করিলে, তাপ বারণে সক্ষম হইলেন । আর  
মন্ত্রযোগ কৰ্ম্মযোগ প্রভৃতি যাহারা আশ্রয় করিয়াছেন, তাঁহাদিগের  
পক্ষেও এই হঠযোগ কৰ্ম্মস্বরূপ অর্থাৎ কৰ্ম্ম যেমন বিশ্বের আধার,  
হঠযোগও তদ্রূপ সর্বপ্রকার যোগের আধার ॥ ১০ ॥

হঠবিদ্যায়া গোপ্যত্বম্ ।

হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।

ভবেদ্বীৰ্য্যবতী গুপ্তা নিব্বীৰ্য্যা তু প্রকাশিতা ॥ ১১ ॥

অখাখিলবিজ্ঞাপেক্ষয়া হঠবিদ্যায়া অতিগোপ্যত্বমাহ—হঠবিজ্ঞেতি । সিদ্ধিমপি-  
মাতৈশ্বৰ্য্যমিচ্ছতা, যথা সিদ্ধিং কৈবল্যসিদ্ধিমিচ্ছতা বাঞ্ছতা যোগিনা হঠযোগবিজ্ঞা-  
পরমতত্ত্বং গোপ্যা গোপনীয়্য গোপন্যাহন্তীতি । তত্র হেতুমাহ-যতো গুপ্তা  
হঠবিজ্ঞা বীৰ্য্যবতী প্রতিহঠৈশ্বৰ্য্যজননসমর্থ্যা স্যাৎ । কৈবল্যজননসমর্থ্যা কৈবল্য-  
সিদ্ধিজননসমর্থ্যা স্যাৎ । অথ যোগাধিকারী—‘‘ত্রিতাপাকার শাস্তার শক্তার মুক্তো,  
বিহীনায় দোষৈরঙ্গস্তার মুক্তো । অহীনায় দোষৈরেতৈরুক্তকত্রে, প্রদেয়ো ন  
দেয়ো হঠশেতরনৈ ॥’’ যাজ্ঞবল্ক্যঃ—‘‘বিদ্যুক্তকৰ্ম্মসংযুক্তঃ কামসঙ্কল্পবর্জিতঃ ।  
যমৈশ্চ নিয়মৈশ্চ যুক্তঃ সর্বসঙ্গবিবর্জিতঃ । কৃতবিজ্ঞো জিতক্রোধঃ সত্যধৰ্ম্মপরায়ণঃ ।  
শুক্রশুদ্ধবর্ণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ । স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিশ্বস্তিষ্ঠ স্মৃতিশিক্ষিতঃ ॥’’  
ইতি । ‘‘শিন্মোদররতাতৈরব ন দেয়ং বেশধারিণে’’ ইতি কুজাচিৎ । অত্র  
যোগচিন্তামণিকারাঃ—যতপি ‘‘ব্রাহ্মণকত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাং চ পাবনম্ ।  
শাস্ত্রে কৰ্ম্মণামত্ৰদযোগান্ধি বিযুক্তয়ে’’ ইত্যাদি পুরাণবাক্যেযু প্রাণিমান্ত

যোগেহধিকার উপলভ্যতে, তথাপি মোক্ষরূপকং ফলং যোগে বিরক্তশ্চৈব ভবতি । অতন্তশ্চৈব যোগাধিকার উচিতঃ । তথাচ বায়ুসংহিতায়াম্ “দৃষ্টে তথানুশ্রবিকে বিবক্তং বিষয়ে মনঃ । যন্ত তন্তাধিকারোহস্মিন্ যোগো নাত্তন্ত কুত্রচিৎ ।” স্মরণ্যবাচাৰ্থাঃ—ইহামুক্তবিরক্তস্ত সংসারঃ প্রজিহাসতঃ । জিজ্ঞাসো-  
রেব কন্তাপি যোগেহস্মিন্নধিকারিতা ॥” ইত্যাহঃ । বুদ্ধৈরপুত্ৰং—“নৈতদ্বৈরং  
হুর্কিনীতায় জাতু, জ্ঞানং শুণ্ডং তদ্ধি সম্যক্ ফলায় । অস্থানে হি স্থাপ্যমটনৈব  
বাচাং, দেবী কোপান্নির্দহেন্নোহচিরায়ে”তি ॥১১॥

যাঁহারা অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধি \* লাভ করিবার ইচ্ছা করেন এবং মুক্তি-  
লাভে ইচ্ছুক, এই হঠযোগ বিজ্ঞা তাঁহারা অতি গোপনে রাখিবেন ।  
সর্বত্র প্রকাশ করিলে ইহার বীৰ্য্যহানি হয় এবং গোপনে রাখিলেই  
সমধিক বীৰ্য্যবতী হইয়া কৈবল্য ফলদানে সক্ষম হইয়া থাকে । যাঁহারা  
জিতেন্দ্রিয়, প্রশান্তচিত্ত, মুমুকু, দোষবিহীন, এই প্রকার ব্যক্তিদিগকে  
হঠযোগবিজ্ঞা প্রদান করিবে,—এতদ্বিন্ন অন্য প্রকার লোককে কদাচ এই  
বিজ্ঞা দান করিবে না । যাজ্ঞবল্ক্য ঋষি বলিয়াছেন,—যাঁহারা গিধি-  
বোধিত কর্মের অনুষ্ঠান করেন, কাম এবং সঙ্কল্পবর্জিত ~~বন্দাদি~~ নিয়ম-

\* অগ্নিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য বশিত্ত, ঈশিত্ত এবং বজ্রকামাবসারিত্ত ; -  
এই অষ্টসিদ্ধি । যোগশাস্ত্রে ইহাকে অষ্ট ঐশ্বৰ্য্যও বলে ।

অগ্নিমা—বৃহৎ শরীরকে যথা ইচ্ছা ক্ষুদ্র, এমন কি অণুর স্থায় করিবার শক্তি ।  
লঘিমা,—বড়টুকু ইচ্ছা ততটুকু পাতলা হইবার শক্তি । প্রাপ্তি—সর্বত্র গমন করিবার  
ক্ষমতা । প্রাকাম্য—দূরস্থ যে কোন পদার্থকে নিকটে আধীন করিবার সামর্থ্য ।  
বশিত্ত—এই শক্তিবলে ভৌতিক পদার্থ (জীব প্রভৃতি) বশীভূত থাকে । ঈশিত্ত—  
ভৌতিক পদার্থের প্রতি প্রভু করিবার সামর্থ্য । বজ্রকামাবসারিত্ত—সত্যসঙ্কল্পতা,  
অর্থাৎ যিনি বজ্রকামাবসারিত্ত ঐশ্বৰ্য্যসিদ্ধ হইয়াছেন, তিনি ভূত ও ভৌতিক পদার্থ বা  
ভূত সকলকে বশীভূত বা ভাবান্তরে উপনীত করিতে পারেন ; কিন্তু সম্পূর্ণরূপে  
ব্যত্যয় করিতে পারেন না ।

পালনতৎপর সংসারের সকল প্রকার বন্ধন হইতে বিমুক্ত, কুতবিস্ত, ক্রোধরহিত, সত্যধর্মপরায়ণ, গুরুসেবানিরত, মাতৃপিতৃপরায়ণ, স্বীয়-আশ্রমস্থ, সদাচারনিষ্ঠ এবং সুশিক্ষিত, তাহারাই হঠযোগে অধিকারী। যাহারা কেবল বেশধারী এবং শিল্পোদরপরায়ণ, তাহাদিগকে কদাচ এই বিজ্ঞা দান করিবে না। যোগচিন্তামণিনামক গ্রন্থকর্তা লিখিয়াছেন যে, যদিও পুরাণে ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য এবং স্ত্রী-শূদ্র সকলেরই যোগে অধিকার আছে বলিয়া কথিত হইয়াছে, তথাপি ইহা সংসার-বিরাগীকেই মোক্ষফল প্রদান করিয়া থাকে। ইহাতে সংসারবিরক্ত জনগণেরই অধিকার বলিয়া জানা যায়। বায়ুসংহিতায় লিখিত আছে,—যাহার মন বিষয়ে বিরক্ত হইয়াছে, তাহারই হঠযোগে অধিকার, অপরের নহে। সুরেশ্বরচার্য্য বলেন,—কি ইহকাল কি পরকাল, কোন কালেই যাহার ভোগবিলাস নাই, যিনি সংসার পরিত্যাগে সমুৎসুক, এই প্রকার ব্যক্তির যদি ব্রহ্মবিজ্ঞানে ইচ্ছা থাকে, তবে সেই ব্যক্তিকেই হঠযোগ বিজ্ঞার অধিকারী বলিয়া জানিবে ॥১১॥

### হঠযোগযোগ্যস্থানম্ ।

সুরাজ্যে ধার্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে ।

ধনুঃপ্রমাণপর্য্যন্ত শিলাগ্নির্জলবর্জিতঃ ।

একাগ্রে মঠিকামধ্যে স্নাতব্যং হঠযোগিনা ॥১২॥

অথ হঠাভ্যাসযোগ্যং দেশমাহ সার্ব্বেন—সুরাজ্য ইতি । রাজ্যঃ কৰ্ম্ম, ভাবো বা রাজ্যং তচ্ছোভনং যস্মিন্ স সুরাজ্যন্তস্মিন্ সুরাজ্যে । যথা রাজা তথা প্রজ্ঞেতি মহত্বক্ৰেঃ । রাজ্যঃ শোভনদ্বাং প্রজ্ঞানামপি শোভনদ্বং সূচিতম্ । ধার্মিকে ধর্ম্যবতি, অনেন হঠাভ্যাসিনোহম্বুজলাহারাদিলাভঃ সূচিতঃ । সুভিক্ষ ইত্য-  
নেনানারাসেন তন্নাভঃ সূচিতঃ । নিরুপদ্রবে চৌরব্যাব্রাহ্ম্যপদ্রবরহিতে । এতেন

দেশস্ত, দীর্ঘকালবাসযোগ্যতা সূচিতা । ধনুঃ প্রমাণং ধনুঃপ্রমাণং চতুর্হস্তমাত্রঃ  
তৎপর্যন্তঃ শিলাগ্নিজলবর্জিতে—শিলা প্রস্তরঃ অগ্নির্কর্কিঃ জলং তোয়ং তৈ-  
র্কর্জিতে রহিতে যত্রাসনং ততশ্চতুর্হস্তমাত্রে শিলাগ্নিজলানি ন স্যুযিত্যর্থঃ, তেন  
শীতোকবিকারীভাবঃ সূচিতঃ । একান্তে বিজ্ঞানে । অনেন জনসমাগমাতাবাৎ  
কলহাভাবঃ সূচিতঃ । জনসম্বন্ধে তু কলহাদিকং শ্রাদেব । তদ্বক্তং ভাগবতেহপি  
—“বাসে বহুনাং কলহো ভবেদ্বার্তা দ্বয়োরপী” তি । তাদৃশে মঠিকামধ্যে ।  
অন্নো মঠো মঠিকা অন্নীয়সি কন্ । তস্তা মধ্যে হঠযোগিনা হঠাভ্যাসী যোগী হঠ-  
যোগী, তেন । শাকপার্থিবাদিবৎ সমাসঃ । স্থাতব্যং স্থাতুং যোগ্যম্ । মঠিকামধ্য  
ইত্যনেন শীতাতপাদিজনিতঃ ক্লেশাভাবঃ সূচিতঃ । অত্র “যুক্তাহারবিহারেণ  
হঠযোগস্ত সিদ্ধয়ে ।” ইত্যর্থঃ কেনচিৎ ক্রিপ্তদ্বন্দ্ব ব্যাখ্যাতঃ । মূলশ্লোকানামেব  
ব্যাখ্যানম্ । এবমগ্রেহপি যে ময়া ন ব্যাখ্যাতাঃ শ্লোকা হঠপ্রদীপিকায়ামুপ-  
লভ্যেয়ংস্তে সর্কে ক্রিপ্তা ইতি বোদ্ধব্যম্ ॥১১॥

হঠযোগসাধনের স্থান নিরূপণ ।—রাজা ও প্রজা উভয়েই যে দেশের  
সুশীল ও শান্ত, যে দেশে সর্বদা ধর্মকার্যের অনুষ্ঠান হয়, যেখানে ভক্ষ্য-  
দ্রব্য দুষ্প্রাপ্য নহে, দস্যু বা পশুভয় নাই, বহুকাল পর্যন্ত ~~স্থিতি~~ স্থিতি বস  
করা যায়—এইরূপ সুশোভন দেশের কোন নির্জন স্থানে ক্ষুদ্র মঠ নির্মাণ  
করত তন্মধ্যে উপবেশনপূর্বক হঠযোগ অভ্যাস করিবে । মঠমধ্যে যে  
স্থানে বসিয়া যোগসাধন করিবে হইবে, তাহার চারিহস্ত প্রমাণ স্থানের  
মধ্যে শিলা অগ্নি ও জল ( বস্ত্রান্নাবিত নদী বা বিদ্যাক্ত জলপূর্ণ জলা  
ইত্যাদি ) থাকিবে না । ভাগবতে লিখিত হইয়াছে যে, যে স্থানে  
বসিয়া যোগ অভ্যাস করিতে হইবে, সে স্থান জনাকীর্ণ না হয় । কারণ  
জনাকীর্ণ স্থানে যোগ অভ্যাস করিতে গেলে, কলহাদি উপস্থিত  
হইয়া যোগবিষয় ঘটিতে পারে । অনাবৃত স্থানে শীতাতপ প্রভৃতিতে  
যোগবিষয় ঘটিতে পারে, সেই জন্যই মঠ মধ্যে যোগসাধনা করাই  
সুপ্রশস্ত ॥ ১২ ॥

মঠলক্ষণম্ ।

অন্নদ্বারমরু-গৰ্ভবিবরং নাভ্যুচনীচায়তং

সম্যগ্ গোময়সান্দ্ৰলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তুজ্জ্বিতম্ ।

বাহু মণ্ডপবেদিকূপরুচিরং প্রাকারসংবেষ্টিতং

প্রোক্তং যোগমঠস্য লক্ষণমিদং সিকৈহ'ঠাভ্যাসিভিঃ ॥১৩॥

অথ মঠলক্ষণমাহ—অন্নদ্বারমিতি । অন্নং দ্বারং যন্মিস্তত্তদদেশম্ । বন্ধুং  
গবাকাদিঃ, গৰ্ভং নিম্নপ্রদেশঃ, বিবরং মূষিকাদিবিহঃ, তানি ন সন্তি যন্মিস্তত্ত-  
দেশম্ । অভ্যুচং চ তন্নীচং চাত্যুচনীচং তচ্চ তদায়তং চাত্যুচনীচায়তম্ ।  
বিশেষণং বিশেষ্যেণ বহুলমিত্যত্র বহুলগ্রহণাধিশেষণানাং কর্মণাঃ । ননুচ-  
নীচায়তশব্দানাং ভিন্নার্থকানাং কথং কর্মধারয়ঃ; তৎপুরুষঃ সমানাধিকরণঃ কর্ম-  
ধারয় ইতি তল্লক্ষণাদিতি চেন্ন । মঠে তেবাং সামানাধিকরণ্যাসম্ভবাৎ । ন চাত্যুচ-  
নীচায়তং নাভ্যুচনীচায়তং নশব্দেন সমাসান্নলোপাতাবঃ, নেতি পৃথক্ পদং বা ।  
অভ্যুচ্চাবৌহণে শ্রমঃ স্যাদতিনীচেহবরৌহণে শ্রমো ভবেৎ । অত্যায়েতৈ দ্বয়ং দৃষ্টিঃ  
গচ্ছন্তম্মিরাকরণার্থমুক্তং নাভ্যুচনীচায়তমিতি । সম্যক্ সমীচীনতয়া গোময়েন  
গোপূরীষেণ সান্দ্ৰং যথা ভবতি তথা লিপ্তম্ । অমলং নির্মলং নিঃশেষা নিখিলা  
যে জন্তবো মশকমৎকুণাভ্যন্তৈরুক্তজ্জ্বিতং ত্যক্তং রহিতম্, বাহু মঠান্তরহিঃপ্রদেশে  
মণ্ডপঃ শালাবিশেষঃ বেদিঃ পরিকৃতা ভূমিঃ বৃক্ষা জলাশয়বিশেষঃ তৈ রুচিরং  
রমণীয়ং, প্রাকারেণ আবরণেন সম্যগ্বেষ্টিতং পরিতো ভিত্তিযুক্তমিত্যর্থঃ । ইঠা-  
ভ্যাসিভিঃ ইঠবোগাভ্যাসনশীলৈঃ সিকৈঃ । ইদং পূর্বোক্তমন্নদ্বারাদিকঃ যোগমঠস্য  
লক্ষণং স্বরূপং প্রোক্তং কথিতম্ । নন্দিকেশ্বরপুরাণে হেবং মঠলক্ষণমুক্তম্—  
মন্দিরং রম্যবিক্রাসং মনোজ্ঞং গন্ধবাসিতম্ । ধূপামোদাদিসুগন্ধি কুশুমোৎকর-  
মণ্ডিতম্ ॥ মূনিভীর্থনদীবৃক্ষপল্লিনীশৈলশোভিতম্ । চিত্রকৰ্ম্মনিবন্ধং চ চিত্রভেদ-  
বিচিত্রিতম্ ॥ কুখ্যাদযোগগৃহং ধীমান্ সুরম্যং শুভবস্তুনাং । দৃষ্ট চিত্রগতা-  
হাস্তানুগুনী যতি মনঃশমম্ ॥ সিদ্ধান্ দৃষ্ট চিত্রগতান্নতিবৃত্ত্যভ্যমে ভবেৎ । যথো



যোগগৃহস্থার্থ লিখেং সংসারমণ্ডলম্ ॥ আশানং চ মহাঘোরং নরকাংশ্চ লিখেং  
কচিং । তান্ বৃষ্ট । ভীষণাকারান্ সংসারে সারবর্জিতে ॥ অনবসাদো ভবিত যোগী  
সিদ্ধ্যভিলাষকঃ । পশ্যংশ্চ ব্যাধিতান্ জন্তুগ্নতোগ্নভাংশ্চলদ্রবতান্ ॥১৩॥

হঠযোগসাধনের মঠ-লক্ষণ ।—হঠযোগসাধনের জন্ত পূর্বে যে মঠের  
কথা উল্লিখিত হইয়াছে, সেই মঠের দ্বার অতি অগ্নায়তন হইবে, তাহাতে  
গবাক্ষাদি থাকিবে না, এবং মঠ যদি উচ্চ স্থানে হয়, তবে তাহাতে  
উঠিতে কষ্ট হয় ও অত্যন্ত নিম্ন হইলে তাহাতে অবরোহণে কষ্ট হইয়া  
থাকে, এই জন্ত সমভূমিতে মঠ প্রস্তুত করিবে। মঠ অগ্নায়তন করিয়া  
প্রস্তুত করিবে এবং মূষিকাদির গর্ত যাহাতে না হয়, তাহা করিবে।  
মঠমধ্যে উত্তমরূপে গোময় লেপন করিবে, যেন অত্র কোন প্রকার মল  
না থাকে\* এবং যেন অত্র কোন প্রকার জন্তুর আবাসস্থান না হয়।  
মঠের বাহ্যদেশ মণ্ডপ, বেদী ও কূপদ্বারা পরিশোভিত করিবে এবং  
চতুর্দিক্ প্রাচীরদ্বারা বেষ্টিত করিতে হইবে। হঠযোগিগণ প্রাপ্তকুরূপ  
মঠের লক্ষণ নির্দেশ করিয়াছেন। নন্দিকেশ্বর পুরাণে লিখিত হইয়াছে  
যে,—মঠ অতিশয় মনোরম করিয়া প্রস্তুত করিবে, এবং সুগন্ধ্যমোদিত  
ও ধূপাদি দ্বারা সুরভিত এবং পুষ্পমালাদিতে সুশোভিত হইবে।

মঠের চতুর্দিক্ তীর্থ, নদী, বৃক্ষ, পদ্ম এবং পর্বতাদি দ্বারা পরি-  
শোভিত করিবে। ঐ সমুদয় বিবিধ চিত্রাদিতে অঙ্কিত হইবে। যোগ-  
মন্দির সর্বপ্রকারে রমণীয় হইবে, এবং উহার পথ শুশুভাবে রক্ষিত  
হইবে। মনোরম মন্দির দর্শনে মুনিগণের চিত্তে শান্তি হয় এবং সিদ্ধ-  
পুরুষগণের জ্ঞানোৎপত্তি হইয়া থাকে,—এই জন্ত উহা মনোহররূপে

\* বর্তমানকালে ইষ্টকরচিত মঠ হইলে সিমেন্ট দ্বারা মেঝে করিলে গোময় জলদ্বারা  
ধোত করিলেই হয়।

প্রস্তুত ও সজ্জীকৃত করিবে। মঠের মধ্য স্থানে মণ্ডল অঙ্কিত করিবে এবং তাহার কোন স্থানে ভয়ঙ্কর শ্মশান ও নরকের চিত্র অঙ্কিত করিবে । ইহাতে সাধারণ জীবগণ তথায় গমন করিতে অক্ষম হইবে ॥১৩॥

### যোগাভ্যাসপ্রকারঃ ।

এবংবিধে মঠে স্থিত্বা সর্ববচিস্তাবিবর্জিতঃ ।

গুরুপদিষ্ঠমার্গেণ যোগমেব সদাভ্যাসেৎ ॥১৪॥

মঠলক্ষণমুক্ত্ব। মঠে যৎ কর্তব্যং তদাহ—এবংবিধ ইতি । এবং পূর্বোক্তা বিধা প্রকারো যন্ত স তথা পূর্বোক্তলক্ষণ ইত্যর্থঃ । তন্মিহ স্থিত্বা স্থিতিং কৃৎবা সর্বা যশ্চিস্তাস্তাভির্কিংশেবেণ বর্জিতো বহিতোহশেষচিস্তারহিতঃ । গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ হঠাভ্যাসপ্রকাররূপস্তেন সদা নিত্যং যোগমেবাভ্যাসেৎ । এবশব্দেনাভ্যাসা-স্তরন্ত যোগে বিঘ্নকরং সূচিতম্ । তদুক্তং যোগবীজে,—মরুজ্জয়ো যন্ত সিদ্ধস্তং সেবেত গুরুং সদা । গুরুবক্তৃপ্রসাদেন কুর্য্যাৎ প্রাণজয়ং বুধঃ ॥” রাজযোগে— “বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগটম্শ্চ নানাবিধৈঃ শাস্ত্রকদম্বটৈশ্চ । ধ্যানাদিভিঃ সংকরটৈ- ন গম্যশ্চিস্তামগিহৈকগুরুং বিহার ॥” স্বন্দপুরাণে— “আচার্যাদযোগসর্কস্বমবাণা” স্থিরধীঃ স্বয়ম্ । যথোক্তং লভতে তেন প্রাপ্নোত্যপি চ নির্কৃতিম্ ॥” সুরেশ্বর-চার্যঃ— “গুরুপ্রসাদালভতে যোগমষ্টাঙ্গসংযুতম্ । শিবপ্রসাদালভতে যোগসিদ্ধিঞ্চ শাস্ত্রতীম্ ॥” শ্রুতিশ্চ,— “যন্ত দেবে পরা ভক্তিঃ তথা দেবে তথা গুরো । তস্মৈতে কথিতা হৃদ্যাঃ প্রকাশন্তে মহাস্বনঃ ॥” ইতি । “আচার্য্যবান্ পুঙ্কবো বেদে”তি চ ॥১৪॥

মঠমধ্যে কর্তব্যতা ।—প্রাপ্তক লক্ষণাবিত মঠমধ্যে অবস্থান করত সর্বপ্রকার বিষয়চিন্তা পরিহারপূর্বক গুরু যে প্রকার উপদেশ প্রদান করেন, তদনুসারে যোগ অভ্যাস করিবে । যোগসাধনকালে অতৃপ্রকার কোন কার্য্যে লিপ্ত থাকিবে না । কারণ অতৃ বিষয়ে আসক্তি থাকিলে, চিত্ত স্থির হইতে বিলম্ব ঘটে, কাজেই যোগবিষয় ঘটিয়া যায় । যোগ-

বৌদ্ধ নামক যোগশাস্ত্রগ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—যাহার বায়ুবৌদ্ধ সিদ্ধ হইয়াছে, এরূপ গুরুর সেবা করিবে ; যে হেতু সেই প্রকার গুরুর দ্বারাই জ্ঞানিগণ প্রাণ জয় করিতে সমর্থ হন । রাজযোগে লিখিত আছে যে,—সদৃশগুরুর উপদেশ ব্যতিরেকে বেদান্তবাক্য, তार्কিকযুক্তি, আগমশাস্ত্র, অত্যাশ্রিত বিবিধ শাস্ত্র ও ধ্যানাদি করণে চিন্তামণি পরমা-  
 ন্নাকে কেহ অবগত হইতে পারে না । স্বন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে,—  
 প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তি আচার্য্যের নিকট যোগসাধন প্রণালী শিক্ষা করিয়া  
 যথোক্ত :নিয়মে কার্য্য করিলে যোগসিদ্ধ হইয়া নিবৃত্তি লাভ করিতে  
 পারে । সুরেশ্বরচার্য্য বলিয়াছেন—অষ্টাঙ্গযোগে সিদ্ধিলাভ কেবল  
 শ্রীগুরুর প্রসাদেই হইয়া থাকে । তন্নিম্ন মহাযোগী শঙ্করের প্রসাদে  
 যোগসিদ্ধি ঘটিয়া থাকে । শ্রুতি বলেন,—দেবতা ও গুরুতে যাহার  
 পরমা ভক্তি আছে, তাহার জগৎ এই সমুদয় বলা হইল এবং মহাত্মা  
 ব্যক্তিগণ ঐ সমুদয় প্রকাশ করিয়া থাকেন । এতন্নিম্ন যিনি শ্রীগুরুর  
 নিকট যথাবিধি উপদেশ গ্রহণ করিয়াছেন, প্রকৃত জ্ঞান তিনিই অবগত  
 হইতে পারিয়াছেন ॥১৪॥

যোগাভ্যাসে প্রতিবন্ধকাঃ ।

অত্যাহারঃ প্রায়াসশ্চ প্রজল্পো নিয়মগ্রহঃ ।

জনসঙ্গশ্চ লৌল্যঞ্চ বড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি ॥১৫॥

অথ যোগাভ্যাসপ্রতিবন্ধকানাহ—অত্যাহার ইতি । অতিশয়িত আহারোহত্যা-  
 হারঃ ক্ষুধাপেক্ষয়াধিকভোজনম্ । প্রয়াসঃ শ্রমজননানুকূলো ব্যাপারঃ, প্রকৃষ্টো  
 জল্পঃ প্রজল্পো বহুভাষণম্ । শীতোদকেন প্রাতঃস্নাননস্তভোজনফলাহারাধিরূপ-  
 নিয়মশ্চ গ্রহণং নিয়মগ্রহঃ । জনানাং সঙ্গো জনসঙ্গঃ, কামাদিজনকঙ্কণং । লৌল্য-  
 ভাবঃ লৌল্যং চাক্ষুশ্যম্ । বড়্ভির্যোগোহারাধিভিরভ্যাসপ্রতিবন্ধকঃ । যোগো  
 বিনশ্যতি বিশেষেণ নশ্যতি ॥১৫॥

যোগ-প্রতিবন্ধক ।—অত্যাহার অর্থাৎ ক্ষুধা অপেক্ষা অতিরিক্ত ভোজন, প্রয়াস অর্থাৎ সমধিক প্রাপ্তিজনক কার্য, প্রজ্ঞা অর্থাৎ বহুভাষণ, নিয়মগ্রহ অর্থাৎ প্রাতঃকালে নান, রাত্রিভোজন এবং ফলাহারাদি নিয়ম পালন, জনসঙ্গ অর্থাৎ বহুলোক-সংসর্গে থাকা, এবং লৌল্য অর্থাৎ চাকল্য, এই ছয় প্রকার কারণে যোগে নানা প্রকার বিষ উপস্থিত হইয়া থাকে ॥১৫॥

### যোগসাধনোপায়ঃ ।

উৎসাহাৎ সাহসাক্ষৈর্যাত্তত্ত্বজ্ঞানাচ্চ নিশ্চয়াৎ ।

জনসঙ্গপরিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিধ্যতি ॥১৬॥

অথ যোগসিদ্ধিকারকানাহ—উৎসাহাদিতি । বিষয়প্রবণং চিত্তং নিরোৎ-  
শ্রাম্যেবেত্যাভ্যম উৎসাহঃ । সাধ্যত্বসাধ্যত্বেহপরিভাব্য সহসা প্রবৃতিঃ সাহসম্ ।  
যাবজ্জীবনং শ্রোতৃশ্রোত্রেবেত্যেধো ধৈর্যম্ । বিষয়া যুগতৃষ্ণাজলবদসমুদ্রঃ ব্রহ্মৈব  
সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্তবিকং জ্ঞানং বা শাস্ত্রগুরু-  
বাক্যেষু বিখ্যাসো নিশ্চয়ঃ শ্রদ্ধেতি যাবৎ । জনানাং যোগাল্লাসপ্রতি-  
কুলানাং যঃ সঙ্গস্তশ্চ পরিত্যাগাৎ । ষড়্ভির্যোগৈর্ভির্যোগঃ প্রকর্ষণাবিলম্বেন  
সিধ্যতীত্যর্থঃ ॥১৬॥

যোগসিদ্ধির উপায় ।—‘বিষয়ানুরক্ত চিত্তকে নিরুদ্ধ করিব’ এইরূপ  
উৎসাহ ও সাহস, ধৈর্য অর্থাৎ ‘কিটি সিদ্ধি হইল না বলিয়া’ কার্য ত্যাগ  
না করিয়া সিদ্ধির আশায় যোগসাধন করা, তত্ত্বজ্ঞান অর্থাৎ ‘বিষয় সকল  
যুগতৃষ্ণিকাবৎ অনিত্য, একমাত্র ব্রহ্মই সত্য’ এইরূপ জ্ঞান, নিশ্চয়  
অর্থাৎ শাস্ত্রে ও গুরুবাক্যে শ্রদ্ধা ও বহুজনসঙ্গ পরিত্যাগ—এই ষড়্ভি  
কারণ যোগসাধনে সিদ্ধিলাভের অল্পকূল উপায় ॥২৬॥

## যমনিয়মাঃ ।

অহিংসা সত্যমন্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং ক্ষমা ধৃতিঃ ।

দয়ার্জ্জবং মিতাহারঃ শৌচং চৈব যমা দশ ॥১৭॥

তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্ ।

সিদ্ধাস্তবাক্যশ্রবণং হ্রীমতী চ তপোহুতম্ ।

নিয়মা দশ সম্প্রাপ্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ ॥১৮॥

যম ও নিয়ম ।—অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য, ক্ষমা, ধৈর্য্য, দয়া, সরলতা, পরিমিত ভোজন ও শৌচ, এই দশবিধ কার্য্য যমনামে অভিহিত ॥১৭॥

তপশ্চা, সন্তোষ, ঈশ্বরে অস্তিত্বজ্ঞান, দান, ঈশ্বরপূজা, সিদ্ধাস্তবাক্য-শ্রবণ, লজ্জা, বুদ্ধি, তাপসহন ও হোম এই দশ প্রকার কার্য্যকে নিয়ম বলে ॥১৮॥\*

## আসন প্রকরণম্ ।

হঠশ্চ প্রথমাস্তাদাসনং পূর্ব্বমুচ্যতে ।

কুর্য্যাস্তদাসনশৈর্ঘ্যমারোগ্যং চাক্ষলাঘবম্ ॥১৯॥

আদাসনকথনে সঙ্গতিং সামান্ততন্ত্ৰফলম্ আহ—হঠশ্চেতি । হঠশ্চ ‘আসনং কুন্তকং চিত্রং যুদ্ধাখ্যং করণং তথা । অথ নাদাহুসঙ্কান’মিতি বক্ষ্যমাণানি চত্বার্য্য-

\* ১৭ ও ১৮ এই দুইটি শ্লোক প্রকৃষ্ট বলিয়া বোধ হয় । দুইখানি পুস্তকে এ শ্লোক দুইটি নাই । বোধে ইহাতে প্রকৃষ্ট একখানি মুদ্রিত পুস্তকে শ্লোক দুইটি আছে, কিন্তু টীকা নাই । অস্তত্র ইত্যলিখিত একখানি টীকাগ্রন্থেও এ দুইটি শ্লোকের উল্লেখ দেখা গেল না । তাবিয়া দেখিলেও বুঝিতে পারা যায়, এখানে যমনিয়মের উল্লেখ অপ্রয়োজনীয়, কিন্তু শ্লোক দুইটি পরিত্যাগ করিতে সাহস করিলাম না ।

জানি । প্রত্যাহারাদিসমাধ্যস্তানাং নাদাহুসন্ধানেহন্তর্ভাবঃ । তন্মধ্যে আসনস্ত  
প্রথমাক্ষত্যাং পূর্বমাসনমুচ্যত ইতি সম্বন্ধঃ । তদাসনৈর্হৈর্যাং দেহস্ত মনসচ্চাক্ষল্যরূপ-  
রজোধর্ম্মনাশকত্বেন স্থিরতাং কুর্যাৎ, আসনেন রজো হন্তীতি বাক্যাৎ । আরোগ্যং  
চিত্তবিক্ষেপকরোগাভাবঃ । রোগস্ত চিত্তবিক্ষেপকত্বমুক্তং পাতঞ্জলসূত্রে—“ব্যাধি-  
স্ত্যানসংশয়প্রমাদালম্বাবিরতিভ্রান্তির্দর্শনালক্ভূমিকত্বানবস্থিতত্বানি চিত্তবিক্ষেপা-  
স্তেহন্তরায়া” ইতি । অঙ্গানাং লঘবং লঘুত্বং গৌরবরূপতমোদধর্ম্মনাশকত্বমপ্যো-  
তেনোক্তম্ । চকারাং ক্ষুদ্বৃদ্ধাদিকমপি বোধ্যম্ ॥১৯॥

আসন ও তাহার ফল ।—আসন, কুস্তক, মুদ্রা ও নাদাহুসন্ধান, এই  
চারিপ্রকার কার্য্য হঠযোগ-সাধনের প্রধান অঙ্গ এবং প্রত্যাহারাদি  
সমাধি পর্য্যন্ত যোগাঙ্গ সমুদয় নাদাহুসন্ধানেরই অন্তর্গত । যত প্রকার  
যোগাঙ্গ আছে, তন্মধ্যে আসনই প্রথম । অতএব প্রথমেই আসনের কথা  
উক্ত হইতেছে । আসন স্থির হইলে শরীর ও মনের চাক্ষল্য বিদূরিত  
হয় এবং সেই জগুই প্রধানতঃ প্রথমে আসন অভ্যাস করিতে হয় ।  
আসন স্থির হইলে শরীর লঘু হয় এবং শরীর লঘু হইলে চিত্তবিক্ষেপক  
ব্যাধি সমুদয় বিদূরিত হয় । পাতঞ্জল সূত্রেও ব্যাধির চিত্তবিক্ষেপশক্তির  
কথা লিখিত হইয়াছে,—অধিকন্তু দেহের গুরুতা থাকিলে তপঃসিদ্ধির  
ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে ॥১৯॥\*

\*যোগীরা বলেন,—“শরীর না কাঁপে, না নড়ে, বেদনা প্রাপ্ত না হয়, চিত্তের  
কোনরূপ উদ্বেগ বা চাক্ষল্য না জন্মে—এরূপভাবে উপবেশন করার নাম আসন । আসন  
যোগের বিশেষ উপকারী । আসন শিক্ষাকালে একটু কষ্ট হয় বটে, কিন্তু অভ্যাস হইয়া  
গেলে, তাহা স্থির ও সুখজনক হয় এবং স্থির ও সুখজনক হইলে তবে যোগের উপকারী  
হইয়া থাকে । বলা বাহুল্য, আসন দুই একদিনে আরম্ভ হয় না—খুব সাবধানে এবং  
সহিষ্ণুতার সহিত দীর্ঘকাল অভ্যাস করিলে, তবে অভ্যাস হওয়া যায় । আসন  
অভ্যাস হইলে তখন সিদ্ধিনিবহ করত্ব হয় ।

বশিষ্ঠাষ্টৈশ্চ মুনিভির্ষশ্চেন্দ্রাষ্টৈশ্চ যোগিভিঃ ।

অঙ্গীকৃতান্যাসনানি কথ্যন্তে কানিচিন্ময়া ॥২০॥

বশিষ্ঠাদিসম্মতাসনমধ্যে শ্রেষ্ঠানি ময়োচ্যন্ত ইত্যাহ—বশিষ্ঠাষ্টৈর্যিতি । বশিষ্ঠ  
আত্মো যেষাং বাজ্রবক্ষ্যাদীনাং তৈর্মুনিভির্ষননশীলৈঃ, চকারাশ্চাদিপরৈঃ ।  
মৎশ্রেষ্ঠ আত্মো যেষাং জালঙ্ঘরনাথাদীনাং তৈঃ । যোগিভিঃ হঠাভ্যাসিভিঃ ।  
চকারাশ্চাদিপরৈঃ । অঙ্গীকৃতানি চতুরশীত্যানানি তন্মধ্যে কানিচিৎ শ্রেষ্ঠানি  
ময়া কথ্যন্তে । যত্নপূৰ্ণায়োরপি মননহঠাভ্যাসৌ তন্তথাপি বশিষ্ঠাদীনাং মননঃ  
মুখ্যং, মৎশ্রেষ্ঠাদীনাং হঠাভ্যাসো মুখ্য ইতি পৃথগ্গ্রহণম্ ॥২০॥

মন্ত্রাভিঃ বশিষ্ঠাদি মুনিগণ এবং হঠযোগ ও মুদ্রাভিঃ মৎশ্রেষ্ঠাদি  
যোগিগণ চতুরশীতি প্রকার আসনের কথা বলিয়াছেন ; আমি এই স্থলে  
স্বস্তিকাসন, পদ্মাসন প্রভৃতি কতিপয় আসনের কথা বলিতেছি ॥২০॥

স্বস্তিকাসনম্ ।

জানুর্কোরস্তরে সম্যক্কৃৎ পাদতলে উত্ত ।

ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥২১॥

তত্র সুরভাং প্রথমং স্বস্তিকাসনমাহ - জানুর্কোরিতি । জানু চ উরুশ্চ ।  
অত্র জানুশব্দেন জানুসন্নিহিতো জজ্ঞাপ্রদেশো গ্রাহঃ । জজ্ঞোর্কোরিতি পাঠস্ত  
সাধীয়ান্ । তয়োঃস্তরে মধ্যে উভে পাদয়োস্তলে তলপ্রদেশৌ কৃৎ ঋজুকায়ঃ  
সমকায়ঃ যত্র সমাসীনো ভবেত্তদাসনং স্বস্তিকং স্বস্তিকাখ্যং প্রচক্ষতে বদন্তি  
যোগিন ইতি শেষঃ । ত্রীধরণেক্তম্—“উরুজজ্ঞাস্তরাধায় প্রপদে জানুমধ্যগে ।  
যোগিনো বদবস্থানং স্বস্তিকং তদ্বিহবুধাঃ” ॥২১॥

স্বস্তিকাসনং—স্বস্তিকাসন সুখকর এবং সাধকের হিতকর, এইজন্য  
প্রথমেই স্বস্তিকাসনের কথা বলা হইতেছে । এখানে জানু শব্দে

# যোগাসন-চিত্রাবলী



হঠযোগ-সাধন,

[ ২৬ পৃষ্ঠা ।





জজ্ঞা প্রদেশ বুঝিতে হইবে । জজ্ঞা ও উরু এই উভয়ের মধ্যে উভয় পাদতল স্থাপনপূর্বক সরলভাবে দেহরক্ষা করিয়া উপবেশন করার নাম স্বস্তিকাসন ॥২১॥

### গোমুখাসনম্ ।

সব্যো দক্ষিণগুল্ফং তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিযোজয়েৎ ।

দক্ষিণেহপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥২২॥

গোমুখাসনমাহ—সবা ইতি । সব্যে বামে পৃষ্ঠা পার্শ্বে সম্প্রদায়াৎ কটেরধোভাগে দক্ষিণং গুল্ফং নিতরাং যোজয়েৎ । গোমুখাকৃতির্যস্য তত্তাদৃশঃ গোমুখসংজ্ঞকমাসনং ভবেৎ ॥২২॥

গোমুখাসন ।—কটির অধোভাগে, বামপৃষ্ঠপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ এবং দক্ষিণ পৃষ্ঠপার্শ্বে বামগুল্ফ স্থাপন করিয়া উপবেশন করিবে ; এইরূপ করিয়া উপবেশন করিলে গোমুখাকার হয়, সেইজন্ত যোগিগণ ইহাকে গোমুখাসন নামে অভিহিত করেন ॥২২॥

### বীরাসনম্ ।

একং পাদং যথৈকস্মিন্ বিজ্ঞসেদূরুণি স্থিতম্ ।

ইতরস্মিংস্তথা চোরুং বীরাসনমিতীরিতম্ ॥২৩॥

বীরাসনমাহ—একমিতি । একং দক্ষিণং পাদম্ । তথা পাদপূরণে । একস্মিন্ বামোরুণি স্থিতং বিজ্ঞসেৎ । ইতরস্মিন্ বামপাদে উরুং দক্ষিণং বিজ্ঞসেৎ । তবীরাসনমিতীরিতং কথিতম্ ॥২৩॥

বীরাসন ।—দক্ষিণপাদ বাম উরুতে এবং বামপাদ দক্ষিণ উরুতে স্থাপন করিয়া উপবেশন করার নাম বীরাসন ॥২৩॥

## কুর্মাশনম্ ।

গুদং নিরুদ্ধ্য গুল্ফাভ্যাং ব্যাংক্রমেণ সমাহিতঃ ।

কুর্মাশনং ভবেদেতদিত্তি যোগবিদো বিদুঃ ॥২৪॥

কুর্মাশনমাহ—গুদমিতি । গুল্ফাভ্যাং গুদং নিরুদ্ধ্য নিয়ম্য ব্যাংক্রমেণ যত্র সম্যগাহিতঃ স্থিতো ভবেৎ এতৎ কুর্মাশনং ভবেৎ ইতি যোগবিদো বিদুরিত্যম্বয়ঃ ॥২৪॥

কুর্মাশন ।—পূর্ব্ভাবের বিপরীতভাবে গুল্ফদ্বয় দ্বারা গুহদ্বয় নিরুদ্ধ করিয়া সাবধানে অবস্থান করিবে । যোগবিৎ পণ্ডিতগণ এইরূপ করাকে কুর্মাশন বলেন ॥২৪॥

## কুক্কটাসনম্ ।

পদ্মাসনস্ত সংস্থাপ্য জানুর্কোরস্তরে করৌ ।

নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুক্কটাসনম্ ॥২৫॥

কুক্কটাসনমাহ—পদ্মাসনং স্থিতি । পদ্মাসনং তু উর্কোরুপরি উত্তানচরণ-  
স্থাপনরূপং সম্যক্ স্থাপয়িত্বা । জানুপদেন জানুসন্নিহিতো জজ্বাপ্রদেশঃ । তচ্চ  
উরুশ্চ জানুরু তয়োঃস্তরে মধ্যো করৌ নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য, করাবিত্যত্রাপি  
সম্বধ্যতে । ব্যোমস্থং বস্তুং পদ্মাসনসদৃশং বস্তুং কুক্কটাসনম্ ॥২৫॥

কুক্কটাসন ।—উত্তান চরণদ্বয় উভয় উরুর উপরে স্থাপন করিয়া  
পদ্মাসনের ত্রায় আসন বদ্ধ করিবে । তৎপরে উভয় উরু ও উভয় জানুর  
মধ্যে উভয় হস্ত প্রবেশনপূর্ব্বক সেই হস্তদ্বয় ভূমিতে স্থাপন করিবে ও  
সেই ভূমিস্থিত হস্তদ্বয়ে নির্ভর করিয়া শূন্যে অবস্থিতি করিবে ।  
ইহাকেই কুক্কটাসন বলে ॥২৫॥

### উত্তানকূর্মাশনম্ ।

কুকুটাসনবন্ধস্থো দোৰ্ভ্যাং সম্বধ্য কন্ধরাম্ ।

ভবেৎ কূৰ্মবহুত্তান এতদুত্তানকূৰ্মকম্ ॥২৬॥

উত্তানকূর্মাশনমাহ—কুকুটাসনেতি । কুকুটাসনশ্চ যো বন্ধঃ পূৰ্ব্বল্লোকোক্ত-  
স্তস্মিন্ স্থিতঃ দোৰ্ভ্যাং কন্ধরাং গ্রীবাং সম্বধ্য কূৰ্মবহুত্তানো যস্মিন্ ভবেদেত-  
দাসনমুত্তানকূৰ্মকং নাম ॥২৬॥

উত্তানকূর্মাশন—পূৰ্বে যে কুকুটাসনের কথা বলা হইয়াছে, সেইরূপ  
আসন করিয়া উভয় বাহুদ্বারা গ্রীবাদেশকে আবদ্ধ করিবে । এইরূপ  
করিয়া কূর্মের ত্রায় উত্তানভাবে অবস্থান করাকে উত্তানকূর্মাশন  
বলে ॥২৬॥

### ধনুরাসনম্ ।

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি ।

ধনুরাকর্ষণং কূৰ্য্যাদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥২৭॥

ধনুরাসনমাহ—পাদাঙ্গুষ্ঠৌ স্থিতি । পাণিভ্যাং পাদয়োঃঙ্গুষ্ঠৌ গৃহীত্বা শ্রবণাবধি  
কর্ণপর্য্যন্তং ধনুৰ্ভ্য আকর্ষণং যথা ভবতি তথা কূৰ্য্যাৎ । গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমেকং পাণি-  
প্রসারিতং কৃৎবা গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমিতরং পাণিং কূৰ্য্যাদিত্যর্থঃ । এতদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥২৭॥

ধনুরাসন ।—হস্তদ্বয় দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় ধারণপূর্বক কর্ণ পর্য্যন্ত ধনুর  
ত্রায় আকৃষিত করিবে । ইহাকে ধনুঃ আসন কহে ॥২৭॥

### মৎশ্চেন্দ্রাসনম্ ।

বামোন্মূলার্ণিতদক্ষপাদং

জানোর্বহির্বেষ্টিতবামপাদম্ ।

প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্তিতাক্ষঃ

শ্রীমৎশ্রুনাথোদিতমাসনং শ্রাৎ ॥২৭॥

মৎশ্রুদ্ভাসনমাহ—বামোক্রমুলেহপিতঃ স্থাপিতো বো দক্ষপাদঃ তৎসম্প্রদায়াৎ  
পৃষ্ঠতোগতবামপাণিনা গুল্ফশ্রোণরিভাগে পরিগৃহ্য জ্ঞানোদক্ষিণপাদজ্ঞানোর্বহিঃ-  
প্রদেশে বেষ্টিতো যো বামপাদস্তম্ । বামপাদজ্ঞানোর্বহির্বেষ্টিতদক্ষিণপাণিনাজুষ্ঠে  
প্রগৃহ্য । পরিবর্তিতাক্ষঃ বামভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথাস্থাদেবং পরবর্তিত-  
মঙ্গং যেন স তথা তাদৃশো যত্র তিষ্ঠেৎ স্থিতিং কুর্যাত্তদাসনং মৎশ্রুদ্ভনাথোদিতং  
কথিতং শ্রাৎ । তদুদিতহাতল্লমকমেব বদন্তি এবং দক্ষোক্রমূলপিতবামপাদঃ  
পৃষ্ঠতোগতদক্ষিণপাণিনা প্রগৃহ্য বামজ্ঞানোর্বহির্বেষ্টিতদক্ষপাদঃ দক্ষিণপাদজ্ঞানো-  
র্বহির্বেষ্টিতবামপাণিনা প্রগৃহ্য দক্ষভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথা স্থাদেবং  
পরিবর্তিতাক্ষশাভ্যাসেৎ ॥২৮॥

মৎশ্রুদ্ভাসন ।—বাম-উক্রমূলে দক্ষিণ চরণ সংস্থাপন করত দক্ষিণ  
হস্তদ্বারা দক্ষিণ চরণের গুল্ফের উপরিভাগ ধারণ করিবে । তদনন্তর  
দক্ষিণ চরণের বহিঃপ্রদেশে বেষ্টিত দক্ষিণ হস্তদ্বারা পূর্বপরিবেষ্টিত বাম-  
পাদের অঙ্গুষ্ঠপ্রদেশ গ্রহণপূর্বক বামভাগে মুখ পরিবর্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে  
স্থাপন করিবে । এই প্রকারে যে আসন হয়, তাহাকেই মৎশ্রুদ্ভাসন  
কহে । মৎশ্রুদ্ভনাথ এই আসন আবিষ্কার করিয়াছিলেন বলিয়া ইহার  
নাম মৎশ্রুদ্ভাসন হইয়াছে । এইরূপে দক্ষিণোক্রমূলে বামপদ স্থাপন  
করিয়া পৃষ্ঠদেশগত বামহস্ত দ্বারা সেই বামপাদের গুল্ফের উপরিভাগ  
গ্রহণ করিবে এবং বামপাদজাতুর বহিঃপ্রদেশে দক্ষিণপাদ পরিবেষ্টিত  
করিয়া দক্ষিণপাদজাতুর বহিঃপ্রদেশে পরিবেষ্টিত বামহস্তদ্বারা পূর্ব-  
পরিবেষ্টিত দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠ প্রদেশ গ্রহণপূর্বক দক্ষিণভাগে মুখ  
পরিবর্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে ॥২৮॥

মৎস্যেন্দ্রাসনফলম্ ।  
মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠরপ্রদীপ্তং  
প্রচণ্ডরুগ্মগুলখণ্ডনাস্রম্ ।  
অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনীপ্রবোধঃ  
চন্দ্রশ্রিরত্নঞ্চ দদাতি পুংসাম্ ॥২৯॥

মৎস্যেন্দ্রাসনফলমাহ—মৎস্যেন্দ্রেতি । প্রচণ্ডং হৃঃসহং রুজাং রোগাণাং মণ্ডলং সমূহঃ তস্য ঋগুনে ছেদনে অঙ্গম্ অঙ্গম্ ইব তাদৃশং মৎস্যেন্দ্রপীঠং মৎস্যেন্দ্রাসনম্ । অভ্যাসতঃ প্রত্যহমাবর্তনরূপাদভ্যাসাৎ পুংসাং জঠরস্ত জঠরাগ্নেঃ প্রকুষ্ঠাং দীপ্তিং বৃদ্ধিং দদাতি । তথা কুণ্ডলিনী আধারশক্তেঃ প্রবোধঃ নিদ্রাভাবং তথা চন্দ্রশ্রী তালুন উপবিলাগে স্থিতস্য নিত্যং ক্ষরতঃ শ্রিরত্নং ক্ষরণাভাবং চ দদাতি-  
ত্বার্থঃ ॥২৯॥

মৎস্যেন্দ্রাসন ফল ।—প্রত্যহ প্রাণ্ডুক্ত মৎস্যেন্দ্রাসনের অকুষ্ঠান করিলে, জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয় এবং হৃঃসহ প্রবল রোগ সকল বিনষ্ট হইয়া থাকে । কুণ্ডলিনী\*প্রবোধ ( জাগরণ ) হয়, কদাচ নিদ্রাভাব

\* টীকাকার বলিয়াছেন,—“কুণ্ডলিনী আধারশক্তেঃ প্রবোধঃ” কুণ্ডলিনী অর্থাৎ আধারশক্তির প্রবোধ হয় । যোগশাস্ত্রে কুণ্ডলিনীকে মূলাধার পদ্মস্থ সর্পাকৃতি বলিয়া বর্ণনা করা হইয়াছে । তবে তিনি আধারশক্তি কিসের, এ প্রশ্ন উঠিতে পারে । আমাদের দেহের ভিতরে বিবিধ প্রকার গতি আছে, কিন্তু সেই গতিশক্তিগুলি কিছু সর্বদাই ক্রিয়া করিয়া বেড়ায় না ; আবার সকল সময় কিছু সমানভাবেও ক্রিয়া করে না । কখনও মুহু কখনও বা দ্রুতভাবে গমন করিয়া থাকে । তাহা হইলে বুঝিতে হইবে, এই গতিশক্তিগুলি কোথাও সঞ্চিত হইয়া থাকে ; কিন্তু সঞ্চিত হইয়া থাকে কি ? না, বিষয়ানুভূতির সংস্কার ? বিষয়ানুভূতির সংস্কারসমষ্টি যেখানে থাকে, তাহাকে মূলাধার বলে । আর ঐ যে ক্রিয়াশক্তি সঞ্চিত রহিয়াছে, তাহাকেই কুণ্ডলিনী শক্তি বলে । সকল শক্তি একত্র কুণ্ডলীকৃত হইয়া অবস্থান করে বলিয়াই তাহাকে কুণ্ডলিনী

আগমন করে না। চন্দ্র যে তালুর উপরিভাগে থাকিয়া সর্বদা অশ্রুত  
করণ করিতেছেন, তাহা নিবারণ হয় ॥২৯॥

### পশ্চিমতানাসনম্ ।

প্রসার্য পাদৌ ভূবি দণ্ডরূপৌ  
দোৰ্ভ্যাং পদাগ্রদ্বিতয়ং গৃহীত্বা ।  
জানুপরি শস্ত্রললাটেদেশো  
বসেদিদং পশ্চিমতানমাহঃ ॥৩০॥

পশ্চিমতানাসনমাহ—প্রসার্যেতি । ভূমৌ দণ্ডস্ত রূপমিব রূপং যয়োস্তৌ  
দণ্ডাকারৌ শ্লিষ্টগুল্কৌ প্রসার্য প্রসারিতৌ কৃৎস্না দোৰ্ভ্যামাকৃষিততর্জনীভ্যাং  
ভূজাভ্যাং পদোঃ পাদয়োশ্চাগ্রৈঃপ্রভাগৌ তয়োদ্বিতয়ং দ্বয়মঙ্গুষ্ঠপ্রদেশযুগ্মং  
বলানাকর্ষণপূর্বকং যথা জাম্বদোভাগস্ত ভূমেকুথানং শ্রান্তথা গৃহীত্বা জানুপরি শস্ত্রো  
ললাটেদেশো যেন তাদৃশো যত্র বসেৎ । ইদং পশ্চিমতাননামকমাসনমাহঃ ॥৩০॥

পশ্চিমতান আসন ।—চরণযুগল ভূমিতলে দণ্ডাকারে সংস্থাপনপূর্বক  
উভয় হস্তের উভয় তর্জনী আকৃষিত করিয়া তর্জীরা উভয় পাদেয়  
অঙ্গুষ্ঠ ধারণ এবং জানুর উপর ললাট স্থাপন করিবে । ইহাই পশ্চিমতান  
আসন ॥৩১॥

শক্তি বলে । এখন যদি কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিয়া জাতসারে হৃদয় নাড়ীর  
মধ্য দিয়া এক কেন্দ্র হইতে অপর কেন্দ্রে লইয়া যাওয়া যায়, তাহা হইলে এক  
অভিনব প্রতিক্রিয়া উপস্থিত হয়, এবং তখন বিষয়ানুভূতির শক্তিবলে দেহের মধ্যে  
কি কি আছে, পরমাত্মা কি, সমস্তই অনুভূতির মধ্যে আসিয়া পড়ে । পর্বত-কানন-সাগর  
আদির খাত্তী পৃথিবীর যেমন মহানাগ অনন্তদেব একমাত্র আধার, তেমনি জৈবনিক  
শক্তি গতি প্রকৃতির একমাত্র কুণ্ডলিনী শক্তি ।

### পশ্চিমতানাসনফলম্ ।

ইতি পশ্চিমতানমাসনাখ্যাঃ

পবনং পশ্চিমবাহিনং করোতি ।

উদয়ং জঠরানলস্ত কুর্যা-

দুদরে কার্ষ্যমরোগতাঞ্চ পুংসাম্ ॥৩১॥

অথ তৎফলমাহ—ইতিতি । ইতি পূর্বোক্তমাসনেখ্যাঃ মুখ্যং পশ্চিমতানঃ পবনং প্রাণং পশ্চিমবাহিনং পশ্চিমেণ পশ্চিমমার্গেণ স্নুশ্বাসমার্গেণ বহতীতি পশ্চিমবাহী তং তাদৃশং করোতি । জঠরানলস্ত জঠরে ঘোহনলোহগ্নিস্তোদয়ং বৃদ্ধিং কুর্যাৎ । উদরে মধ্যভাগে কার্ষ্যং কৃশং কুর্যাৎ । অরোগতামারোগ্যং চকারাদ্বাভীবলনাদিসাম্যং কুর্যাৎ ॥৩১॥

পশ্চিমতান আসনের ফল ।—এই আসন অভ্যাস করিলে তাহার প্রাণবায়ু পশ্চিমবাহী হয় ; অর্থাৎ স্নুশ্বাসপথে বাহির হইতে থাকে । জঠরাগ্নি বৃদ্ধি হয়, উদরের মধ্যভাগ কৃশ এবং সর্করোগ বিনষ্ট হয় ॥৩১॥

### মায়ূরাসনম্ ।

ধরামবষ্টভ্য করদ্বয়েন

তৎকূপরস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ ।

উচ্চাসনো দণ্ডবহুখিতঃ স্যা-

মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥৩২॥

অথ মায়ূরাসনমাহ—ধরামিতি । করদ্বয়েন করয়োর্ধ্বং বৃথাং তেন ধর্য ভূমিঞ্চ অবষ্টভ্য অবলম্ব্য প্রসারিতাজলী ভূমিসংলগ্নতলৌ সন্নিহিতৌ করৌ কুণ্ঠেত্যর্থঃ । তন্ত করদ্বয়ন্ত কূপরয়োভূজমধ্যসন্ধিভাগয়োঃ স্থাপিতে ধুন্তে নাভেঃ পার্শ্বে পার্শ্বভাগৌ বেন সঃ । উচ্চাসনম্ উচ্চমূরতমাসনং বৈশ্ব তাদৃশং খে স্কুল



দণ্ডবদণ্ডেন তুল্যমুখিত উৰ্দ্ধং স্থিতো যত্র ভবতি, তন্মায়ুরং মায়ুরস্তেদং ত্র্যম্বকি-  
ভাত্তম্যমকং প্রবদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ ॥৩২॥

মায়ুর আসন ।—হস্তদ্বয়ের অঙ্গুলীসমস্ত প্রসারণ করিয়া ভূমি অবলম্বন  
করিবে ; তদনন্তর উভয় হস্তের কূর্পর অর্থাৎ হস্তেব মধ্য সন্ধিতাগ  
নাভির উভয়পার্শ্বে স্থাপনপূর্বক দণ্ডবৎ উখিত হইয়া উচ্চাসনস্থ হইবে ।  
যোগিগণ এইরূপ আসন করাকেই মায়ুরাসন বলেন ॥৩২॥

### মায়ুরাসনগুণাঃ ।

হরতি সকলরোগানাত্ত গুল্মোদ্রুগাদী-

নভিভবতি চ দোষানহসনং শ্রীময়ূরম্ ।

বহু কদশনভুক্তং ভক্ষ্য কুর্যাদশেষং

জনয়তি জঠরাগ্নিং জারয়েৎ কালকূটম্ ॥৩৩॥

মায়ুরাসনগুণানাহ—হরতিতি । গুল্মো রোগবিশেষঃ, উদরং জলোদরং, তে  
দী যেষাং প্রীহানীনাং তে তান্ । সকলরোগান্ সকলা য়ে রোগান্তানাত্ত  
কটিতি হরতি নাশয়তি । শ্রীময়ূরমাসনমিতি সৰ্বত্র সম্বধ্যতে । দোষান্ বাত-  
পিত্তকফাদীনাং ভাবতিভবতি তিবদ্ধরোতি । বহুভিষয়িতং কদশনং কদরং  
বভুক্তং তদশেষং সমস্তং ভক্ষ্য কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ । জঠরাগ্নিং জঠরানলং জনয়তি  
প্রাহুর্ভাবয়তি । কালকূটং বিষং কালকূটবদপকারকান্নং পরং তৎ জারয়েজ্জীর্ণং  
কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ ॥৩৩॥

মায়ুরাসনের ফল ।—মায়ুরাসন অভ্যাস করিলে গুল্ম, জলোদর, প্রীহা  
প্রভৃতি সর্বপ্রকার উদররোগ আরোগ্য হয় এবং জঠরাগ্নির অত্যন্ত  
দীপ্তি হইয়া থাকে । বাত-পিত্ত-কফ-দোষ বিনষ্ট হয় এবং সাধকের  
শরীরে আলস্য বা জড়তা অবস্থান করিতে পারে না । উক্ত আসন-

সাধকের জঠরাগ্নি এতই উদীপ্ত হয় যে, বহু পরিমাণে কদম্ব ভোজন করিলেও তাহা ভক্ষীভূত হইয়া যায় অর্থাৎ সম্যক পরিপাক হইয়া যায় এবং কালকূট অর্থাৎ কালকূটবিষবৎ অনিষ্টকর পদার্থ ভোজনেও জীর্ণ হইয়া যায়, কোন প্রকার অনিষ্ট করিতে পারে না ॥৩৩॥

### শবাসনম্

উত্তানং শববদভূমৌ শয়নং তচ্ছবাসনম্ ।

শবাসনং শ্রান্তিহরং চিন্তাবিশ্রান্তিকারকম্ ॥৩৪॥

শবাসনমাহ অর্ধেন—উত্তানমিতি । শবেন মৃতশরীরেণ তুল্যং শববদভূতানং ভূমিসংলগ্নং পৃষ্ঠং যথা শ্রান্তথা শবঃ নিদ্রাভাব্যেব সন্নিবেশো মৃতচ্ছবাসনং শবাব্য-  
মাসনম্ । শবাসনপ্রয়োজনমাহ—উত্তরার্ধেন—শবাসনং শ্রান্তিহরং হঠাভ্যাসশ্রমঃ  
হরতীতি শ্রান্তিহরম্ । চিন্তাশ্রমঃ বিশ্রান্তির্বিপ্রামত্তশ্রমঃ কারকম্ ॥৩৪॥

শবাসন ।—শবের গ্রাম উত্তানভাবে ভূমিতলে শয়ন করাকে শবাসন বলে ।

শবাসনের ফল ।—শবাসন সাধন করিলে হঠযোগের সাধনকালে যে শ্রম হয়, তৎসমস্ত বিদূরিত হয় এবং চিত্ত বিশ্রামস্থল লাভ করিয়া থাকে ॥৩৪॥

### আসনবৈশিষ্ট্যম্ ।

চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ ।

তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় সারভূতং ত্রবীম্যহম্ ॥৩৫॥

বক্ষ্যমাণাসকচতুষ্করশ্চ শ্রেষ্ঠত্বং বদন্বাহ—চতুরশীতীতি । শিবেনৈবৈব চতুরশি-  
কশীতিনংখ্যকাসনানি কথিতানি চকারাচ্চতুরশীতিলক্ষণি চ । তদ্বক্তব্যং  
গোরক্ষনাথেন—আসনানি চ তাবন্তি বাবন্ত্যে জীবজাতকঃ । এতেষামধিনান

ভেদান্ বিজ্ঞানাতি মহেশ্বরঃ ॥ চতুরশীতিলক্ষাণ এতৈককং সমুদাহৃতম্ । ততঃ  
শিবেন পীঠানাং বোড়শোনাং শতং কৃতম্ ॥” ইতি । ভেদ্যঃ শিবোক্তং চতুর-  
শীতিলক্ষাসনানাং মধ্যে প্রশস্তানি যানি চতুরশীত্যাसनানি ভেদ্য আদ্য গৃহীত্বা  
সারভূতং শ্রেষ্ঠভূতং চতুষ্কমহং ব্রবীমীত্যম্বয়ঃ ॥৩৫॥

বক্ষ্যমাণ চতুরাসনের শ্রেষ্ঠতা ।—আদীশ্বর শঙ্কর চতুরশীতি প্রকার  
আসনের কথা বলিয়াছেন এবং ঐ চতুরশীতিসংখ্যক আসনের প্রমাণ  
আছে । গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন, জগতে যত সংখ্যক জীব আছে, তত  
সংখ্যক আসন আছে । কেবলমাত্র শিবই ঐ সমুদয় আসনের ভেদ  
অবগত আছেন । তন্মধ্যে শিবোক্ত চতুরশীতি প্রকার আসন শ্রেষ্ঠ ।  
আবার ঐ চতুরশীতি প্রকার আসনের মধ্যে চারিটা আসনই অধিক  
প্রশস্ত । সেই অতি প্রশস্ত শ্রেষ্ঠ আসনচতুষ্টয়ের কথা বলিতেছি ॥৩৫॥

### বিশেষাসনানি ।

সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্ ।

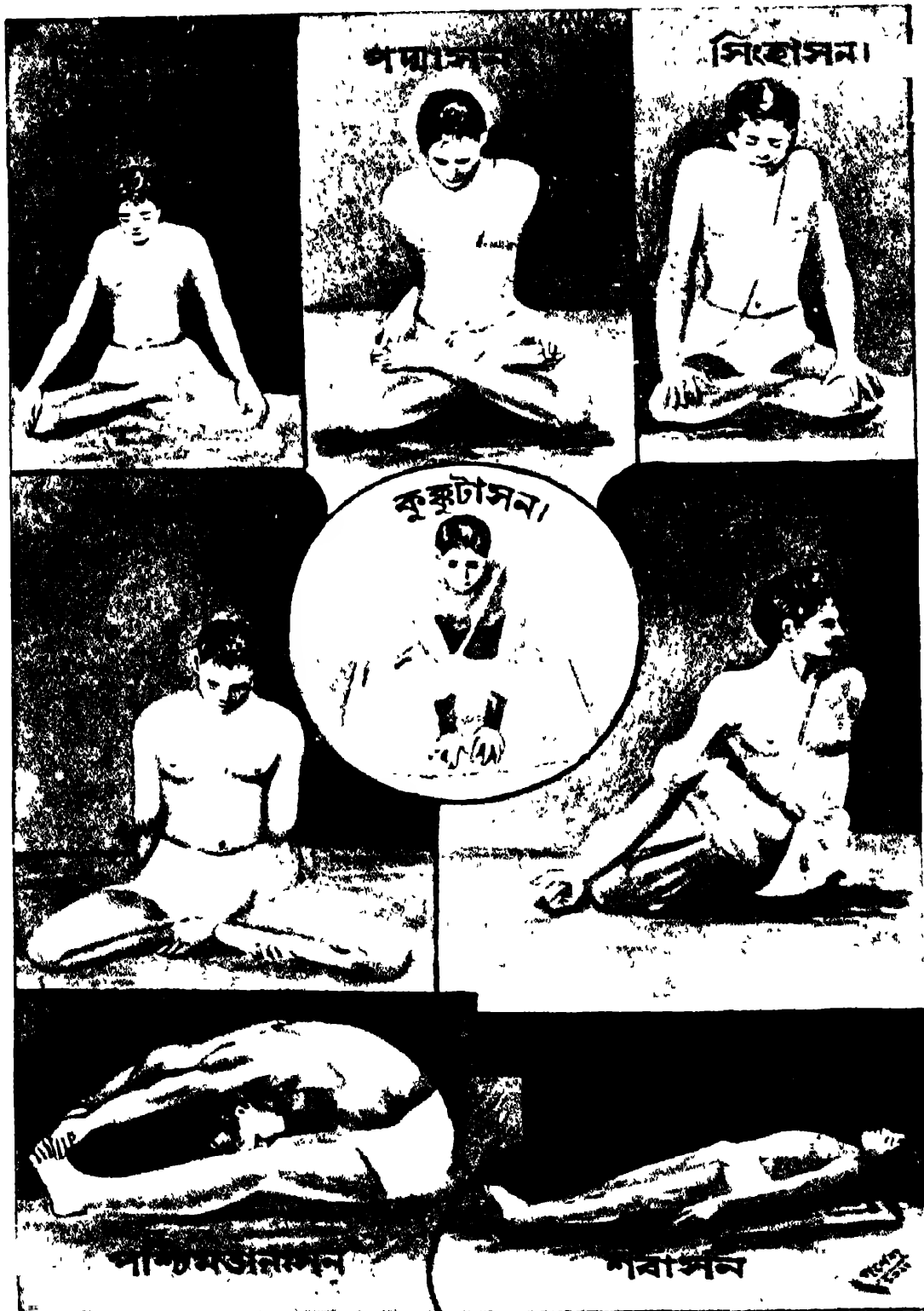
শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সূত্রে তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদা ॥৩৬॥

ভদ্রেব চতুষ্কং নাম্না নির্দিশতি—সিদ্ধমিতি । সিদ্ধং সিদ্ধাসনং, পদ্মং  
পদ্মাসনং, সিংহং সিংহাসনং, ভদ্রং ভদ্রাসনম্ ইতি চতুষ্টয়ঃ শ্রেষ্ঠমতিশয়েন  
প্রশস্তম্ । তত্রাপি চতুষ্টয়ে সূত্রে সূধকরে সিদ্ধাসনে সদা তিষ্ঠেৎ । এতেন  
সিদ্ধাসনং চতুষ্টয়েৎপ্যুকৃষ্টমিতি সূচিতম্ ॥৩৬॥

শ্রেষ্ঠ চতুরাসন ।—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন ও ভদ্রাসন এই  
চারি আসনই অতি প্রশস্ত আসন । ইহার মধ্যে আবার সিদ্ধাসন অতি  
সুধকর বলিয়া প্রসিদ্ধ ॥৩৬॥



# যোগাসন-চিত্রাবলী



হঠযোগ-সাধন,

[৩৭ পৃষ্ঠা।

## সিদ্ধাসনম্ ।

যোনিস্থানকমজ্জিমূলঘটিতং কৃৎ দৃঢ়ং বিন্যাসে-  
 মেটে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃৎ হনুং সুস্থিরম্ ।  
 স্থাণুঃ সংযমিতেজ্জিয়োহচলদৃশা পশ্চাদ্ ভ্রুবোরস্তরং  
 ছেতম্মোককপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥৩৭॥

আসনচতুষ্টয়েপি উৎকৃষ্টত্বাৎ প্রথমং সিদ্ধাসনমাহ—যোনিস্থানকমিতি ।  
 যোনিস্থানমেব যোনিস্থানকং স্বার্থে কথ্যত্বাৎ । শুক্লোপস্থায়োর্মধ্যপ্রদেশে পদং  
 যোনিস্থানং তৎ, অজ্জিমূলম্চরণস্তস্য মূলেণ পার্শ্বভাগেন ঘটিতং সংলগ্নং কৃৎ  
 স্থাপনানন্তরম্ একং পাদং দক্ষিণং পাদং মেটে জিয়ন্তোপরিভাগে দৃঢ়ং বথা স্ত্রান্তথা  
 বিস্তসেৎ । হৃদয়ে হৃদয়সমীপে হনুং চিবুকং সুস্থিরং সম্যক্ স্থিরং কৃৎ হনুহৃদয়য়ো-  
 র্চতুরঙ্গুলমন্তরং বথা ভবতি কথা কৃৎসতি রহস্তম্ । সংযমিতানি বিবরেভ্যঃ  
 পরাবৃত্তানীজিয়াপি যেন স তথা । অচলা বা দৃঢ় দৃষ্টিস্তথা ভ্রুবোরস্তরং মধ্যং  
 পশ্চৎ । ই প্রসিদ্ধং মোক্ষস্ত্রং কপাটং প্রতিবন্ধকং তস্ত ভেদং নাশং জনয়তীতি ।  
 তাদৃশং সিদ্ধানাং যোগিনাম্ আস্তেহত্রাস্ততেহনেনেতি বা আসনং সিদ্ধাসন-  
 নামকমিদং ভবেদিত্যর্থঃ ॥৩৭॥

সিদ্ধাসন ।—শুষ্কদ্বার ও উপস্থ এই দুই স্থানের মধ্যভাগের নাম  
 যোনিদেশ । এই যোনিস্থানে বামপদ সংলগ্ন করিয়া মেট্রদেশের  
 উপবিভাগে অস্ত্র পদ দৃঢ়রূপে সংযুক্ত করিবে । তদনন্তর, চিবুক হৃদয়ের  
 উপর স্থির করিয়া রাখিবে, কিন্তু হৃদয় ও চিবুকের মধ্যে চতুরঙ্গুলি  
 অন্তর থাকিবে । তৎপরে ইজিয় সকলকে নিজ নিজ বিষয় হইতে নিবৃত্ত  
 করিয়া নিশ্চলনরূপে ভ্রুবোরের মধ্যভাগ অবলোকন করিবে । এইরূপভাবে  
 উপবেশন করাকে যোগিগণ সিদ্ধাসন বলেন । সিদ্ধাসন অভ্যস্ত হইলে  
 মোক্ষের কোন প্রকার প্রতিবন্ধক থাকে না ॥৩৭॥

মতাস্তরে তু সিদ্ধাসনম্ ।

মেট্রাহুপরি বিজ্ঞস্ত সব্যং গুল্ফং তথোপরি ।

গুল্ফাস্তরঞ্চ নিক্ষিপ্য সিদ্ধাসনমিদং ভবেৎ ॥৩৮॥

মৎস্তেন্দ্রসম্মতং সিদ্ধাসনমুক্তাস্ত্রসম্মতং বক্তুং বাহ—মতাস্তরে স্থিতি । তদেব দর্শয়তি—মেট্রাদিতি । মেট্রাহুপস্ত্রাহুপরি উর্দ্ধভাগে সব্যং বামগুল্ফং চ বিজ্ঞস্ত তথা সব্যাহুপরি মুখ্যপাদস্ত্রোপরি ন তু সব্যগুল্ফস্ত্র । গুল্ফাস্তরং দক্ষিণগুল্ফং চ নিক্ষিপ্য বসেদिति শেষঃ । ইদং সিদ্ধাসনং মতাস্তরাভিমতমিত্যভেদে ইত্যর্থঃ ॥৩৮॥

মতাস্তরে সিদ্ধাসন—পূর্বোক্ত সিদ্ধাসন মৎস্তেন্দ্রনাথযোগীর সম্মত ; অপর আর এক প্রকার কথিত হইতেছে । উপস্থদেশের উপরিভাগে বামপাদের মূল স্থাপন করিয়া বামপাদের উপরি দক্ষিণপাদের মূল স্থাপন করিবে । ইহাকে সিদ্ধাসন কহে ॥৩৮॥

সিদ্ধাসনস্য নামাস্তরাণি ।

এতৎ সিদ্ধাসনং প্রাহুরন্তে বজ্রাসনং বিহুঃ ।

মুক্তাসনং বদন্ত্যেকৈ প্রাহুগুপ্তাসনং পরে ॥৩৯॥

ততঃ প্রথমঃ মহাসিদ্ধসম্মতমিতি স্পষ্টীকর্তৃমতৈব মতভেদান্নাভেদানাং—এতদिति । এতৎ পূর্বোক্তং সিদ্ধাসনং সিদ্ধাসননামকং প্রাহুঃ । কেচিদিতি ভাষ্য-হারঃ । অস্ত্রে বজ্রাসনং বজ্রাসনসংজ্ঞকং বিহুঃ জানন্তি । একে মুক্তাসনাভিঃ মুক্তাসনং বদন্তি । পরে গুপ্তাসনং গুপ্তাসনাব্যং প্রাহুঃ । অত্রাসনাভিজ্ঞাঃ—বত্র বামপাদপার্শ্বিং যোনিস্থানে নিবোজ্য দক্ষিণপাদপার্শ্বিং মেট্রাহুপরি স্থাপাতে তৎ সিদ্ধাসনম্ । বত্র বামপাদপার্শ্বিং মেট্রাহুপরি স্থাপাতে তৎ সিদ্ধাসনম্ । বত্র বামপাদপার্শ্বিং যোনিস্থানে নিবোজ্য দক্ষিণপাদপার্শ্বিং মেট্রাহুপরি স্থাপাতে তৎ সিদ্ধাসনম্ ।

সনম্ যত্র তু দক্ষিণপাদমূল্যপাৰ্শ্বমূৰ্ধ্যাধোভাগেন সংযোজ্য যোনিস্থানে সংযোজ্যতে  
তমুক্তাসনম্ । যত্র চ পূৰ্ব্ববৎ সংযুক্তঃ .পাৰ্শ্বমূৰ্ধ্যাধোভাগেন সংযোজ্যতে .তদ-  
গুপ্তাসনমিতি ॥৩৯॥

পূৰ্বে যে সিদ্ধাসনের কথা বলা হইল, মতভেদে তাহার নানা প্রকার  
নাম আছে । সিদ্ধাসনকে কোন কোন বোগিসম্প্রদায় বজ্রাসন বলেন,  
কোন কোন সম্প্রদায় মুক্তাসন বলিয়া অভিহিত করেন এবং কেহ কেহ  
গুপ্তাসন বলিয়া থাকেন । প্রাগুক্ত নামচতুষ্টয়ের প্রভেদ এই যে, যখন  
বাম পাদমূল যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া দক্ষিণপাদমূল যোনিস্থানে স্থাপন  
করা যায়, তখন সিদ্ধাসন হয় । আর যখন দক্ষিণ পাদমূলে যোনিস্থান  
স্থাপন করিয়া বামপাদমূল মেট্রদেশের উপরি নিয়োজিত করা যায়,  
তখন ইহাকে বজ্রাসন বলে । যখন উত্তরপাদমূলের মূল মেট্রের উপরি এবং  
অধোভাগে সন্নিবিষ্ট থাকে, তখন মুক্তাসন এবং যখন পূর্বের দ্বার  
সংযুক্ত পাদমূলদ্বয় মেট্রদেশের উপরি নিহিত থাকে, সেই সময় উক্ত  
আসনকে গুপ্তাসন বলে ॥৩৯॥

### সিদ্ধাসনপ্রশংসা ।

যমেদ্বিব মিতাহারমহিংসাং নিয়মেদ্বিব ।

মুখ্যং সৰ্ব্বাসনেষেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিতুঃ ॥৪০॥

অথ .সমুত্তিঃ শ্লোকঃ সিদ্ধাসনং প্রশংসন্তি—যমেদ্বিত্যাশ্রিতিঃ । যমেদ্বি  
মিতাহারমিব । মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ শূন্যমুদ্রাভার ইত্যাদিনা । নিয়মেদ্বি  
অহিংসামিব । সৰ্ব্বাণি বাতাসনানি তেহু সিদ্ধাঃ এব সিদ্ধাসনং মুখ্যং বিতুরিতি  
সম্বন্ধঃ ॥৪০॥

যমের মধ্যে যেমন মিতাহার শ্রেষ্ঠ, এবং নিয়মের মধ্যে যেমন অহিংসা  
শ্রেষ্ঠ, তদ্রূপ সৰ্ব্বপ্রকার আসনের মধ্যে সিদ্ধাসন শ্রেষ্ঠ ॥৪০॥



সিদ্ধাসনফলম্

চতুরশীতিপীঠেষু সিদ্ধয়ে সদাত্যাসেৎ ।

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনম্ ॥৪১॥

চতুরশীতি । চতুরধিকানীতিসংখ্যকানি যানি পীঠানি তেষু সিদ্ধয়েব সিদ্ধাসনমেব সদা সৰ্বদা অভ্যাসেৎ । সিদ্ধাসনশ্চ সদাত্যাসে হেতুগৰ্ভং বিশেষণং দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনং শোধকম্ ॥৪১॥

যোগিগণ—চতুরশীতি আসনের মধ্যে সৰ্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ এই সিদ্ধাসনের অভ্যাস করিবেন । যে হেতু নিত্য বাহারা এই সিদ্ধাসনের অভ্যাস করে, তাহাদিগের শরীরস্থ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মলশোধন হইয়া থাকে ॥৪১॥

সিদ্ধাসনপ্রকারঃ ।

আত্মধ্যায়ী মিতাহারী যাবদ্বাদশবৎসরম্ ।

সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্যোগী নিষ্পত্তিমাংগুয়াৎ ॥৪২॥

আত্মধ্যায়ীতি । আত্মানং ধ্যানভীত্যাত্মধ্যায়ী, মিতাহারোচ্ছ্রান্তীতি মিতাহারী যাবন্তো দ্বাদশবৎসরাঃ যাবদ্বাদশবৎসরম্ । যাবদবধারণে ইত্যধ্যায়ীতাব-সমাসঃ, দ্বাদশবৎসরপর্যন্তমিত্যর্থঃ । সদা সৰ্বদা সিদ্ধাসনশ্চাত্মাসাদ্যোগী যোগাত্যাসী নিষ্পত্তিঃ যোগসিদ্ধিমাংগুয়াৎ প্রাপ্তুয়াৎ যোগান্তরানভ্যাসমাত্রেণ সিদ্ধিঃ প্রাপ্তুয়াদিত্যর্থঃ ॥৪২॥

মিতাহার হইয়া কোন ব্যক্তি যদি পরমাত্মচিন্তন পূরঃসর এই সিদ্ধাসন দ্বাদশ বৎসরকাল অভ্যাস করে, তবে তাহার সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে । এই আসন অভ্যাস করিলে অল্প কোন যোগ সাধন না করিলেও তাহার ফললাভ হয় ॥৪২॥

কিমন্তৈর্জহতিঃ শীঠৈঃ সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ।

প্রাণানিলে সাবধানে বন্ধে কেবলকুন্তকে ॥৪৩॥

কিমন্তৈরিত্তি । সিদ্ধাসনে সিদ্ধে সত্যন্তৈর্জহতিঃ শীঠৈঃ সনৈঃ কিং ন  
কিমন্তৈত্বার্থঃ । সাবধানে প্রাণানিলে প্রাণবায়ৌকেবলকুন্তকে বন্ধে সতি ॥৪৩॥

যে ব্যক্তি সিদ্ধাসন সিদ্ধ করিতে পারিয়াছে, তাহার অস্ত্র কোন  
আসনসাধনের আবশ্যকতা নাই । পূরক রেচক ব্যতিরেকে কেবল  
কুন্তক দ্বারা সাবধানপূর্বক প্রাণবায়ু রোধ করিতে সক্ষম হইলেই সর্বকর্ক  
সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥৪৩॥

উৎপত্ততে নিরায়াসাৎ স্বয়মেবোন্ননী কলা ।

তথৈকশ্মিন্নেব দৃঢ়ে সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ।

বন্ধত্রয়মনায়াসাৎ স্বয়মেবোপজায়তে ॥৪৪॥

উন্ননী উন্নতবস্থা সা কেবলাহ্লাদকহাচক্ষুসেথৈব নিরায়াসাৎনায়াসাৎ  
স্বয়মেবোৎপত্তত উদেতি । তথৈতি—তথোক্তপ্রকারেণৈকশ্মিন্নেব সিদ্ধে দৃঢ়ে  
বন্ধে সতি বন্ধত্রয়ঃ মূলবন্ধোড্ডীয়ানবন্ধজালকরবন্ধরূপমনায়াসাৎ, ‘পার্কিমার্গেণ  
সম্পীড়্য ষোনিমাকুঞ্চয়েদ্রুত’মিত্যাদিবন্ধ্যমাণমূলবন্ধাদির্দ্বায়াসন্তঃ বিনৈব  
স্বয়মেবোপজায়তে স্বত এবোৎপত্তত ইত্যর্থঃ ॥৪৪॥

যে যোগী কেবলমাত্র সিদ্ধাসনে সিদ্ধিলাভ করেন, তাঁহার আহ্লাদ-  
দায়িনী উন্ননী অবস্থা প্রাপ্তি ঘটে, অর্থাৎ তাঁহার অন্তরে অবিচ্ছিন্ন আনন্দ  
উপস্থিত হইয়া থাকে । এই সিদ্ধাসনে সিদ্ধিলাভ করিলে অনায়াসে মূল-  
বন্ধ, জালকরবন্ধ ও উড্ডীয়ানবন্ধ এই ত্রিবিধ বন্ধ সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥৪৪॥

## সিদ্ধাসনপ্রশংসা ।

নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুন্তঃ কেবলোপমঃ ।

ন খেচরী সমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥৪৫॥

নাসনমিতি । সিদ্ধেন সিদ্ধাসনেন সদৃশ্যনাসনং নাস্তীতি শেষঃ । কেবলেন কেবলকুন্তকেনোপমীয়ত্ব ইতি কেবলোপমঃ কুন্তঃ কুন্তকো নাস্তি । খেচরীমুদ্রা সমা মুদ্রা নাস্তি, নাদসদৃশো লয়ো লগ্নহেতুনাস্তি ॥৪৫॥

সিদ্ধাসনের সদৃশ আর আসন নাই, কেবল কুন্তকের তুল্য অথ কোন কুন্তক নাই । খেচরী মুদ্রা সকল মুদ্রার শ্রেষ্ঠ এবং নাদসদৃশ লয় আর নাই । যে প্রকার কেবল কুন্তক সকল কুন্তকের শ্রেষ্ঠ, খেচরী মুদ্রা সকল মুদ্রার শ্রেষ্ঠ, এবং নাদলয় সর্বশ্রেষ্ঠ, তদ্রূপ সিদ্ধাসন সকল আসনের মধ্যে শ্রেষ্ঠ ॥৪৫॥

## অথ পদ্মাসনম্ ।

বামোরূপরি দক্ষিণঞ্চ চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা

দক্ষোরূপরি পশ্চিমেণ বিধিনা ধৃষ্টা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।

অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-

দেতদ্ব্যাধিবিনাশকারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥৪৬॥

পদ্মাসনং বস্ত্রমুপক্রমতে—অথেতি । পদ্মাসনমাহ—বামোরূপরীতি । বামো বা উরুস্তম্ভোরূপরি দক্ষিণম্ । চকারঃ পাদপূরণে । সংস্থাপ্য সম্যক্তানং স্থাপয়িত্ব বামং সৰ্ব্যং চরণং তথা দক্ষিণচরণবদ্বক্ষো দক্ষিণে বা উরুস্তম্ভোরূপরি সংস্থাপ্য পশ্চিমেণ ভাগেন পৃষ্ঠভাগে নৈতি বিধির্বিধানং করয়োরিত্যর্থঃ তেন করাভ্যাং হস্তাভ্যাং দৃঢ়ং যথাস্থিত্বা পাদঙ্গুষ্ঠৌ ধৃষ্টা পৃষ্ঠীয়া, দক্ষিণকরং পৃষ্ঠতঃ কৃষ্টা বামোকস্থিতদক্ষিণচরণাদৃষ্টং পৃষ্ঠীয়া, বামকরং পৃষ্ঠতঃ কৃষ্টা দক্ষিণোকস্থিতবাম-

চরণাঙ্কুঠং গৃহীত্বৈতাদ্যঃ । হৃদয়ে হৃদয়মীপে । সামীপিকাধারে সপ্তমী । চিবুকং  
তন্মু নিধায়োরসচত্বরঙ্গশাস্ত্রে চিবুকং নিধায়েতি বহুশ্চম্ । নাসাগ্রঃ নাসিকাগ্র-  
মাণ্ড্যকঃ পশ্চাদ্ধ্বজৈতদ্ব্যমিনাং যোগিনাং বাধেৰ্কিনাশঃ করোতীতি বাধি-  
বিনাশকারি পদ্মাসনমেতন্মামকং প্রোচ্যতে সিদ্ধিৰিতি শেষঃ ॥৪৬॥

পদ্মাসন ।—বাম উরুর উপরি দক্ষিণপাদ উত্তানভাবে সংস্থাপনপূর্বক  
দক্ষিণ উরুর উপর ঐক্লপভাবে বামচরণ সংস্থাপন করিবে ; তৎপবে  
দক্ষিণ হস্ত দক্ষিণভাগে পৃষ্ঠের উপরি পরিবর্তন করিয়া বাম উরুর উপরিহ  
দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠেব অগ্রভাগ গ্রহণ করিবে । এই প্রকার বামহস্ত  
বামভাগে পৃষ্ঠের উপরি পরিবর্তন করিয়া বামপদের অঙ্গুষ্ঠের অগ্রভাগ  
ধারণ করিবে । পরে বক্ষঃস্থলে চিবুক স্থাপন করিয়া নিশ্চল নয়নে  
নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে । বক্ষোদেশে চিবুক স্থাপন অর্থে  
বক্ষোদেশ হইতে চারি অঙ্গুলি অন্তরে রাখিতে হইবে । ইহাকেই  
পদ্মাসন বলে । এই আসন সাধন করিলে সৰ্ব্ববোগ বিনষ্ট হয় ॥৪৬॥

মৎস্তেন্দ্রনাথকথিতপদ্মাসনম্ ।

উত্তানো চরণৌ কৃদা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।

উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃদা ততো দৃশৌ ॥৪৭॥

নাসাগ্রে বিষ্ণুসেজাজদন্তুমূলে তু জিহ্বয়া ।

উত্তম্য চিবুকং বক্ষস্যুখ্যাপ্য পবনং শনৈঃ ॥৪৮॥

মৎস্তেন্দ্রনাথভিত্তিকঃ পদ্মাসনমাহ—উত্তানাবিতি উত্তানৌ উরুসংলগ্নপৃষ্ঠ-  
ভাগৌ চরণৌ প্রযত্নতঃ, একুষ্ঠাদ্বয়াদুরুসংস্থাবুর্ভৌঃ সন্ধ্যকৃ তিষ্ঠত ইত্যুরুসংস্থৌ  
ভার্গবৌ কৃদা । উরুসংস্থৌ উরুমধ্যে । তথা চার্ভে । পাণী করাবুত্তানৌ কৃদা ।

উরুসংস্থোত্তানপাদোভরণপাৰ্শ্বসংলগ্নপৃষ্ঠং সৰ্যং পাণিমুতানং কৃৎষা তদুপরি দক্ষিণং  
পাণিং চোত্তানং কৃৎষেত্যর্থঃ । ততস্তদনন্তরং দৃশৌ দৃষ্টী ॥৪৭॥

নাসাগ্রে নাসিকাগ্রে বিস্ত্রঃসর্ষিশেষেণ নিশ্চলতয়া ভ্রসেদিত্যর্থঃ । রাজদন্তানাং  
দংষ্ট্রাণাং সৰ্যদক্ষিণভাগে হিতানাং মূলে উভে মূলস্থানে জিহ্বয়া উত্তম্য উৰ্দ্ধঃ  
স্তম্ভয়িত্বা গুরুমুখাদবগন্তব্যোহয়ং জিহ্বাবন্ধঃ, চিবুকং বন্ধসি নিধায়েতি শেবঃ ।  
শর্টনৈর্মুখং মলং পবনং বায়ুমুখাপ্য । অনেন মূলবন্ধঃ প্রোক্তঃ । মূলবন্ধোহপি  
গুরুমুখাদেবাবগন্তব্যঃ, বস্ততস্ত জিহ্বাবন্ধেনৈবায়ং চরিতার্থ ইতি হঠরহস্যবিদঃ ॥৪৮॥

পদ্মাসন ।—( মৎস্তেন্দ্রনাথের অভিমত ) । যত্নপূর্বক উত্তান পাদ-  
বৃগলকে উরুযুগলের উপরি স্থাপন করিবে, যেন উরুঘরের উপরি পাদদ্বয়  
সংস্থাপিত হয় । পরে উভয় উরুর উপরি স্থাপিত পাদদ্বয়ের উভয়  
পার্শ্বদেশ উত্তানভাবে বামহস্তের অঙ্গুলি সংযোজনপূর্বক তাহার উপরি  
উত্তানভাবে দক্ষিণ হস্ত স্থাপন করিবে । তদনন্তর চক্ষুর্দ্বয়কে অস্ত্রোত্ত  
অবলম্বনভাবে নাসাগ্রে বিস্ত্রাস করিবে । অতঃপর বাম-দক্ষিণভাগে  
অবস্থিত বৃহৎ দন্তদ্বয়ের মূল জিহ্বাদ্বারা উৰ্দ্ধ স্তম্ভন কুলিসা হৃদয়দেশে  
চিবুক স্থাপন করত ক্রমে ক্রমে বায়ু উত্থাপন করিবে \* ॥৪৭॥৪৮॥

\* দন্তমূলে জিহ্বাদ্বারা উৰ্দ্ধস্তম্ভন করিয়া হৃদয়দেশে চিবুক স্থাপন করত ক্রমে  
বায়ু উত্থাপন করিবে, জিহ্বার এই উৰ্দ্ধস্তম্ভন কি প্রকারে করিতে হয় তাহা টীকাকার  
বলেন নাই ; বলিয়াছেন গুরুমুখে জ্ঞাতব্য । হঠযোগিগণ বলেন, দন্তমূলে উৰ্দ্ধভাগে  
জিহ্বা চালনা করিয়া ঈষৎ কুচিত করিয়া ঘুরাইয়া রাখিবে এবং সেই কঁাক দিয়া  
ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে অথচ অবিলম্বভাবে বায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে । ইহাকে  
জিহ্বাস্তম্ভক বলে ।

হৃদয়দেশে চিবুক স্থাপন করিয়া বায়ু আকর্ষণ করিলে এক প্রকার মূলবন্ধের কার্য  
সমাপিত হয় । কিন্তু জিহ্বাবন্ধ করিয়া মূলবন্ধ বা প্রোক্ত প্রকারে বায়ু আকর্ষণ  
করিলে প্রাণবায়ু অতি সহজে আকর্ষিত হয় ।

পদ্মাসনফলম্ ।

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সৰ্বব্যাদিবিনাশনম্ ।

হ্রস্বভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুবি ॥৪৯॥

ইদমিতি এবং বক্তান্ততে তদিদং পদ্মাসনং পদ্মাসনাভিধানং প্রোক্তম্ ।  
আসনজৈরিত্তি শেষঃ । কীদৃশং ? সৰ্বব্যং ব্যাদিনাং বিশেষণে নান্যং, যেন  
কেনাপি ভাগ্যহীনেন হ্রস্বভম্ । ধীমতা ভুবি ভূমৌ লভ্যতে প্রাপ্যতে ॥৪৯॥

প্রোক্ত প্রকার আসনকে পদ্মাসন বলে । এই প্রকার পদ্মাসন  
মৎস্তেন্দ্রনাথের অভিমত । এই আসনে সিদ্ধিলাভ করিলে সাধকের  
সকল বোগ বিনষ্ট হয় । সাধারণের পক্ষে ইহা হ্রস্বভ, সুধীর সাধকগণ  
এই আসন সাধন করিয়া ফলভোগ করিয়া থাকেন ॥৪৯॥

অন্যবিধপদ্মাসনম্ ।

কৃদ্বা সম্পূর্তিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বন্ধা ভুঃপদ্মাসনং

গাঢ়ং বন্ধুসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যায়ন্ত চৈতসি ।

বারংবারমপানমূৰ্দ্ধমনিলাং প্রোৎসারয়ন্ পূরিতঃ

শ্রুত্বান্ প্রাণমুপৈতি বোধমুতুলং শক্তিপ্রভাবান্নরঃ ॥৫০॥

এতচ্চ মহাযোগিসম্মতমিতি স্পষ্টমিত্তমন্তদপি পদ্মাসনে কৃত্যবিশেষমাহ—  
কৃদ্ব্যতি । সম্পূর্তিতৌ সম্পূর্তীকৃতৌ করাবুৎসঙ্গস্থাবিত্তি শেষঃ । দৃঢ়তরমভিনয়ন  
দৃঢ়ং অস্থিরং পদ্মাসনং বন্ধা কৃদ্ব্যতিত্বার্থঃ । চিবুকং হনুং গাঢ়ং দৃঢ়ং যথা স্ত্রান্তথা  
বন্ধসি বন্ধঃসমীপে সন্নিধায় সন্নিহিতং কৃদ্বা চত্বরঙ্গুলান্তরেণেতি যোগিসম্প্রদায়াত্  
ক্তেয়ম্ । জালাকরবন্ধনং কৃদ্ব্যতিত্বার্থঃ । তৎ স্বষেষ্ঠদেবতারুপং ব্রহ্ম বা । “ও” তৎ-  
সদিত্তি নির্দেশো ব্রহ্মণদ্বিবিধঃ স্বতঃ ইতি ভগবদ্বক্তেঃ । চৈতসি চিত্তে ধ্যায়ন্ চিস্ত-  
য়ন্ অগানমনিলম্ অগানবায়ুম্ উৰ্দ্ধং প্রোৎসারয়ন্তুলবন্ধং কৃদ্বা অমুদ্রামার্গেণ প্রাণ-  
বৰ্দ্ধং নয়ন্ পূরিতঃ পূরকেণ অন্তর্কারিতম্ । প্রাণঃ শ্রুত্বান্ চৈবৈবৈক্যম্ নয়ন্

অন্তর্ভাবিত্যর্থঃ। প্রাণাপানয়োঃক্যঃ কৃত্যর্থঃ। নয়ঃ পুমানতুলঃ  
বোধঃ নিকমমজ্ঞানঃ শক্তিপ্রভাবাচ্ছিত্তিরাধারশক্তিঃ কুণ্ডলিনী তন্ত্রাঃ প্রভাবাৎ  
সামর্থ্যাভূতৈতি প্রাপ্নোতি। প্রাণাপানয়োঃক্যে কুণ্ডলিনীবোধো ভবতি,  
কুণ্ডলিনীবোধে স্ফুম্বমার্গেণ প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং গচ্ছতি। তত্র গতে চিত্ততৈহ্যঃ  
ভবতি। চিত্ততৈহ্যে সংযমাদাস্ত্রসাক্ষ্যংকারো ভবতীত্যর্থঃ ॥৫০॥

পূর্বে যে পদ্মাসনের কথা বলা হইয়াছে, উহাই শ্রেষ্ঠ যোগিগণের  
সম্মত। উক্ত পদ্মাসনের যে বিশেষ বিশেষ কার্য আছে, তাহাই  
বলা বাইতেছে। উক্ত পদ্মাসনে উপবেশনপূর্বক দুই হস্ত সম্পূর্ণ  
করিবে, এবং ঐ সম্পূর্ণ হস্তদ্বয় ক্রোড়দেশে রাখিয়া দৃঢ়ভাবে পদ্মাসন  
করিবে। তদনন্তর চিবুকদেশ বন্ধঃস্থলের চারি অঙ্গুলি অন্তরে স্থাপন করত  
জালঙ্করবন্ধ সাধন করিবে, এবং নিজ ইষ্টদেবতারূপী ব্রহ্মকে একতান  
চিত্তে ধ্যান করিতে করিতে পুনঃ পুনঃ অপান বায়ুকে উদ্ধে আনিবে।  
তৎপরে প্রাণায়াম দ্বারা পূরণ করিয়া ঐ প্রাণবায়ু অপান বায়ুর সহিত  
ঐক্য করিবে এবং তদনন্তর ঐ বায়ুকে অধোনিঃসারণ করিবে। এইরূপ  
করিলে সাধকের আধারশক্তি কুণ্ডলিনীর প্রবোধ হইবে। কুণ্ডলিনীর  
প্রবোধ হইলে, প্রাণ স্ফুম্বা পথে ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে এবং তাগা হইলে  
চিত্ততৈহ্য হয়। চিত্ত স্থির হইলে সংযম হয়, এবং তখন ব্রহ্মসাক্ষ্যংকার  
হইয়া থাকে ॥৫০॥

পুনঃ পদ্মাসনপ্রশংসা।

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বারেণ পূরিতম্।

মারুতং ধারয়েদ্রন্ধ্রং স মুক্তো মাত্র সংশয়ঃ ॥৫১॥

পদ্মাসনে ইতি। পদ্মাসনস্থিতো যোগী যোগাভ্যাসী পূরিতঃ পূরকোণাস্ত্রনাদঃ  
তং ব্রহ্ম স্ফুম্বমার্গেণ ব্রহ্মানং প্রাপ্নোতি শেষঃ। ধারয়েৎ স্থিরীকৃত্যং  
অত্র সংশয়ো ন নাস্তীত্যর্থঃ ॥৫১॥

যোগাত্ম্যাসতৎপর ব্যক্তি পদ্মাসনে অবস্থান করিয়া পূরক দ্বারা বায়ুকে  
অন্তরে বদ্ধ করিবে এবং ঐ বায়ুকে সুষুমা নাড়ীর দ্বারা মূর্দ্ধা স্থানে লইয়া  
স্থির ও ধারণ করিবে । এইরূপ করিলে নিশ্চয়ই মুক্তিলাভ হইয়া  
থাকে ॥৫১॥

### সিংহাসনম্ ।

গুল্ফো চ বৃষণস্তাধঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্রিপেৎ ।

দক্ষিণে সব্যগুল্ফং তু দক্ষগুল্ফং তু সব্যকে ॥৫২॥

সিংহাসনমাহ—গুল্ফো চেতি ত্রিভিঃ । বৃষণস্তাধঃ অধোভাগে সীবন্তাঃ  
পার্শ্বয়োঃ সীবন্তা উভয়ভাগয়োঃ ক্রিপেৎ প্রেরয়েৎ স্থাপয়েদিতি বাবৎ । গুল্ফ-  
স্থানপ্রকারমেবাহ—দক্ষিণ ইতি । সীবন্তা দক্ষিণে ভাগে সব্যগুল্ফং স্থাপয়েৎ ।  
সব্যকে সীবন্তাঃ সব্যভাগে দক্ষিণগুল্ফং স্থাপয়েৎ ॥৫২॥

সিংহাসন ।—যোগসাধনায় সিদ্ধিলাভপ্রয়াসী ব্যক্তি অণ্ডকোষের  
অধোভাগে সীবনীর\* দক্ষিণপার্শ্বে বামগুল্ফ এবং বামপার্শ্বে দক্ষিণ  
গুল্ফ স্থাপন করিবে ॥৫২॥

হস্তৌ তু জাম্বোঃ সংস্থাপ্য স্বাদুলীঃ সম্প্রসার্য চ ।

ব্যাতবক্তে । নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ ॥৫৩॥

হস্তাবিতি । জাম্বোঃপুং হস্তৌ তু সংস্থাপ্য সমাক্ জাম্বুসংস্পর্শতলৌ বধা  
তাতাং তথা স্থাপয়িত্বা । স্বাদুলীঃ হস্তাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য সমাক্ প্রসারয়িত্বা ।  
ব্যাতবক্তঃ সংপ্রসারিতললঙ্ঘিতবৃদ্ধঃ সুসমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নাসাগ্রং নাসিকাগ্রং  
বন্ধির্নিরীক্ষেত ॥৫৩॥

\* কোষের মধ্যস্থল দিয়া যে সেলাটি করার জায় লাগে, তাহাটী সীবনী  
পাথের গোড়ালী ।



পূর্বোক্ত কার্য সম্পন্ন করিয়া আত্মদেহের উপর উত্তর হস্ত স্থাপন করিবে এবং বাহাতে হস্ততল জালুর উপরি সম্যকপ্রকারে স্পর্শলাভ থাকে তাহা করিবে । তদনন্তর অঙ্গুলি সম্যক প্রসারণ করিয়া মুখব্যান্ধান-করত জিহ্বা লোল করিবে ও একাগ্রচিত্তে নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিতে থাকিবে ॥৫৩॥

সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিপূজকৈঃ ॥

বহুত্রিতরঙ্গাসনং কুরুতঃ সিংহাসনোত্তমম্ ॥৫৪॥

এতৎ সিংহাসনং ত্রিভুজং, ত্রিভুজং যোগিপূজকৈঃ যোগিপূজকৈঃ পূজিতং । ত্রিভুজং সিংহাসনং বহুত্রিতরঙ্গাসনং মূলবন্ধাদীনাং ত্রিতরং তন্তু সন্ধানং সন্নিধানং কুরুতে ॥৫৪॥

ইহাকেই সিংহাসন বলে । শ্রেষ্ঠ যোগিগণ সিংহাসনকে বারংবার প্রশংসা করিয়াছেন । এই আসন সিদ্ধ হইলে মূলবন্ধাদি ত্রিবিধ আসন সিদ্ধ হয় । যোগিগণ এই আসনকে শ্রেষ্ঠাসন বলেন ॥৫৪॥

ভদ্রাসনম্ ।

গুল্কো চ বৃষণস্তাধঃ সৌবজাঃ পার্শ্বয়োঃ দ্বিপেৎ ।

সব্যগুল্কং তথা সব্যে দক্ষগুল্কং দক্ষিণে ॥৫৫॥

ভদ্রাসনমাহ—গুল্কাবিতি । বৃষণস্তাধঃ সৌবজাঃ পার্শ্বয়োঃ সৌবজাঃ উভয়তঃ গুল্কো পাদগ্রহী দ্বিপেৎ । ক্ষেপণপ্রকারমেবাহ—সব্যগুল্কাবিতি । সব্যে সৌবজাঃ পার্শ্বে সব্যগুল্কং দ্বিপেৎ । তথা পাদপূরণে । দক্ষগুল্কং তু দক্ষিণে সৌবজাঃ পার্শ্বে দ্বিপেৎ ॥৫৫॥

ভদ্রাসন ।—যোগী নিজ অণ্ডকোষের সৌবর্জনীর বামপার্শ্বে বামগুল্ক, এবং দক্ষিণপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ক স্থাপন করিবেন ॥৫৫॥

## ভদ্রাসনম্ ।

পার্শ্বপাদৌ চ পানিত্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা স্থনিষ্ঠলম্ ।

ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সূৰ্ব্বব্যাধিবিনাশনম্ ॥ ৫৬ ॥

পার্শ্বপাদৌ চ পার্শ্বপাদৌ পাদৌ পানিত্যাং ভদ্রাসনং দৃঢ়ং বদ্ধা। পৰস্পর-  
সংলগ্নালিত্যাদিরসংলগ্নকলাভ্যাং পানিত্যাং বদ্ধেত্যর্থঃ। এতৎ ভদ্রাসনং  
ভবেৎ। ভদ্রাশনং সূৰ্ব্বব্যাধি ক্যাধীনং বিদেবেণ নানম্ ॥ ৫৬ ॥

সূৰ্ব্বকথিত একাধে তৎকালং ভদ্রাসনং সূৰ্ব্বক  
রাধিবে। তৎপরে উভয় হস্তদ্বারা উভয় পাদ বন্ধন করিবে। তাহার  
একার এইরূপ,—অঙ্গুলি পৃথক পৃথক বন্ধন করিবে। উভয়  
করতল উদরে সংলগ্ন করিয়া পাদবন্ধ করিতে হইবে। এইরূপ দৃঢ়-  
বন্ধন করত নিষ্ঠলভাবে অবস্থান করিলেই ভদ্রাসন হয়। ভদ্রাসন  
অভ্যাস করিলে সূৰ্ব্বব্যাধি বিনষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৫৬ ॥

## গৌরকাসনম্ ।

গৌরকাসনমিত্যাছরিদং বৈ সিদ্ধযোগিনঃ ।

এবমাসনবন্ধেষু যোগীন্দ্রো বিগতশ্রমঃ ॥ ৫৭ ॥

গৌরকাসনং সিদ্ধাসনং তে যোগিনশ্চ সিদ্ধযোগিনঃ ইদং ভদ্রাসনং গৌরকাসন-  
মিত্যাছঃ। গৌরকাসনং শ্রীশৈবভ্যন্তবাদগৌরকাসনমিতি বসন্তি। আসনাত্মকানি,  
ভেষু ইদং বন্ধনং জনাহ—এবমিতি। এবমুক্তে আসনবন্ধেষু বন্ধনপ্রকারেষু বিগতঃ  
শ্রমো ভগ্নঃ বিগতশ্রমঃ, আসনানাং বন্ধেষু শ্রমবহিতঃ। যোগিনামিন্দ্রো  
যোগীন্দ্রো

সিদ্ধযোগিগণ উক্ত ভদ্রাসনকে গৌরকাসন বলিয়া থাকেন। গৌরক  
নামক যোগিশ্রেষ্ঠ প্রারম্ভে এই আসন অভ্যাস করিতেন, সেইজন্য ইহাকে

গৌরীকাসন বলে। এইরূপে আসন সকল বন্ধন করিলে যোগিগণের  
যোগসাধনে কোন প্রকার পরিশ্রম হয় না ॥ ৫৭ ॥

### হঠাভ্যাসক্রমঃ ।

অভ্যাসেন্নাডিকান্তক্ৰিঃ মুদ্রাদিঃ পবনক্রিয়াম্ ।

আসনং কুস্তকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা ॥ ৫৮ ॥

নাডিকানাং নাড়ীনাং ক্রিয়াম্ । 'প্রাণং চেদিডয়া পিবেন্নিয়মিত'মিতি বক্ষ্যমাণ-  
রূপা মুদ্রা, আদির্ষস্তাঃ সূর্য্যভেদাদেন্দ্রাদৃশীম্ । পবনস্ত প্রাণবায়োঃ ক্রিয়াঃ প্রাণায়ামস্ত  
রূপাঃ চাত্যসেৎ । অথ হঠাভ্যাসনক্রমমাহ—আসনমিতি । আসনমুক্তসকলং চিত্রং  
নানাবিধং কুস্তকং 'সূর্য্যভেদনমুজ্জাপী'ত্যাदि বক্ষ্যমাণম্ । মুদ্রা ইত্যাখ্যা বস্ত  
তমুদ্রাখ্যং মহামুদ্রাদিরূপং করণং হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকম্ । তথা চার্বে ॥ ৫৮ ॥

যোগিগণ নাড়ীকুন্দি, মুদ্রা ও প্রাণায়াম এই সকল যোগ অভ্যাস  
করিবেন। যেহেতু আসন, কুস্তক ও মুদ্রা হঠযোগসাধনের পক্ষে  
'প্রধান সঙ্গোপসঙ্গ' ॥ ৫৮ ॥

অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে ।

ব্রহ্মচারী যিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ ।

অকাদুর্দ্ধং ভবেৎ সিদ্ধো নাত্র কার্য্য বিচরণা ॥ ৫৯ ॥

অর্থেতদ্রথাহঠানানন্তরং নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে কুঠযোগে-  
হত্যাশোভাসনং তস্তানুক্রমঃ পৌরুষার্থক্রমঃ । হঠসিদ্ধেরবধিমাহ—ব্রহ্মচারীতি ।  
ব্রহ্মচর্য্যবান্ যিতাহারঃ বক্ষ্যমাণঃ সোহস্তান্তীতি যিতাহারী । ত্যাগী দানশীলো  
বিষয়পরিত্যাগী বা যোগপরায়ণঃ যোগাভ্যাসনপরঃ । অকাদুর্দ্ধং সিদ্ধঃ সিদ্ধহঠো  
ভবেৎ । অত্রোক্তেহর্থে বিচরণা স্যাদ্ভেতি সংশয়প্রযুক্তা ন কার্য্য্য এতদ্বিশ্চিত-  
মেবেত্যর্থঃ ॥ ৫৯ ॥

আসন, কুন্তক ও ঘূহা অভ্যাগ করিয়া হঠযোগী নাদাহুসধন করিবেন। অনাহতকৃষ্ণির নাম নাদ।\* অভ্যাসের অল্পক্ৰম অর্থাৎ শৌর্ক্যপথ্যক্রম এই। হঠযোগসাধনকালে এক বৎসর ব্রহ্মচর্য্য করিবে, মিতাহারী হইবে, দান করিবে, বিষয়াসক্তি পরিত্যাগ করিবে এবং সর্বদাই যোগসাধনতৎপর হইবে। এক বৎসর এইরূপ করিলে তৎপরে নিশ্চয়ই সিদ্ধি লাভ হইবে, তাহাতে কোনরূপ সংশয় নাই ॥৫৯॥

### মিতাহারনিরূপণম্ ।

সুস্নিগ্ধমধুরাহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জিতঃ ।

ভুক্ত্যতে শিবসম্প্রীতৌ মিতাহারঃ স উচ্যতে ॥৬০॥

পূর্ব্বশ্লোকে মিতাহারীত্বাংকঃ, তত্র যোগিনাং কীদৃশা মিতাহার ত্যপেকার্য্য-  
মাহ—সুস্নিগ্ধেতি । সুস্নিগ্ধোহতিস্নিগ্ধঃ স চাসৌ মধুরশ্চ তাদৃশ আহারশ্চতুর্থাংশ-  
বিবর্জিতশ্চতুর্থাংশগরহিতঃ । তদুক্তমভিযুক্তৈঃ,—“যৌ ভাগৌ পূর্ব্বৈবদ্বৈতয়ো-  
নৈকং প্রপূরয়েৎ । বায়োঃ সঞ্চরণার্থায় চতুর্থাংশবশেষয়েৎ ॥” ইতি । ‘শিবো জীব  
ঈশ্বরো বা ভোক্তা দেবো মহেশ্বরঃ’ ইতি বচনাৎ তস্য সম্প্রীতৌ সম্যকপ্রীত্যর্থং  
যৌ ভুক্ত্যতে স মিতাহার ইত্যাচ্যতে ॥ ৬০ ॥

পূর্বে যে মিতাহারের কথা উল্লিখিত হইয়াছে, এক্ষণে সেই মিতাহার  
কি, তাহাই নিরূপণ করিতেছেন। সুস্নিগ্ধ মধুর দ্রব্য ভোজন করিবে,  
কদাচ উদর পরিপূর্ণ করিয়া ভোজন করিবে না। চতুর্থাংশ শূন্য রাখিবে।  
শাস্ত্রান্তরে উক্ত হইয়াছে যে, উদরের দুইভাগ ভক্ষ্য দ্রব্য দ্বারা পূর্ণ

\* হৃদয়ে চতুর্থাংশে অনাহত অবস্থিত। ইহা অতি এসর হান। ‘বঃ’ এই  
বান্ধবীক এই স্থানে অবস্থিত। সর্বদা এখানে বান্ধবীক হইতে নানাবিধ ধনি উৎপত্ত  
হইয়া থাকে।

কব্রিবে, একভাগ জগদ্বারা পূর্ণ করিবে, এবং অপর একভাগ, বায়ু-  
সঞ্চালনের জন্য শূন্য রাখিবে । জীবের ( জীবাশ্মার ) প্রীত্যর্থ্যে এইরূপ  
ভোজনকেই মিতাহার বলে ॥৬০॥

### যোগিনাগপথ্যম্ ।

কটু ম্লতীক্ষুলবণোক্ষহরীতশাক-

সৌবীর-তৈলতিলসর্বপমস্তমৎস্যান্ ।

আজাদিমাংসদধিতক্রকুলথকোল-

পিণ্যাকহিঙ্গুলশুনাদ্যমপথ্যমাহঃ ॥৬১॥

অথ যোগিনামপথ্যমাহ ভাষ্যঃ—কটুতি । কটু কারবের ইত্যাদি, অন্নঃ  
চিঞ্চাফলাদি, তীক্ষ্ণঃ মরীচাদি, লবণঃ প্রসিদ্ধম্, উক্ষঃ শুড়াদি, হরীতশাকঃ পত্রশাকঃ  
সৌবীরঃ কাঞ্জিকঃ, তৈলঃ তিলসর্বপাদিন্লেহঃ, তিলাঃ প্রসিদ্ধাঃ, সর্বপাঃ সিদ্ধার্থাঃ,  
মদ্যঃ সুরা, মৎস্তো বহুঃ । এবামিতরেতরব্ধ্যঃ । এতু্যনপথ্যানাহঃ । অন্নসোদ-  
মাজং তদাদি যস্য শৌকরাদেস্তদাজাদি তচ্চ তন্মাংসঃ চাজাদিমাংসঃ, দধি দুগ্ধ-  
পরিণামবিশেষঃ, তক্রঃ গৃহীতসারঃ দধি । কুলথঃ হিঙ্গুলবিশেষঃ, কোলঃ কোল্যাঃ  
ফলং বদরম্ । ‘কর্কজুর্কদরী কোলিবি’ত্যমরঃ । পিণ্যাকঃ তিলপিণ্ডঃ, হিঙ্গুরামিষ্ঠঃ  
লতুনম্ । এবামিতরেতরব্ধ্যঃ । এতান্নানি যন্ত তন্তথা, আন্তশকেন পলাতু-  
গুঞ্জনমাদিকদ্রব্যমবান্নাদিকং গ্রাহম্ । অপথ্যমহিতং, যোগিনামিতি শেবঃ । আহঃ  
যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ ॥ ৬১ ॥

করলা আদি কটুদ্রব্য, তেঁতুলাদি অন্নদ্রব্য, মরীচাদি তীক্ষ্ণ দ্রব্য,  
লবণ, শুড়াদি উক্ষদ্রব্য, পত্রশাক অর্থাৎ বে শাকের পত্র প্রধান, কাঁজি,  
তৈল, সর্বপ, মস্ত, মৎস্য, ছাগাদির মাংস, দধি, ঘোল, কুলখাদি হিঙ্গুল,  
অর্থাৎ কুলথ কলাই আদি ডাইল, কুল, তিল, পিণ্ড, হিঙ্গু, লতুন,

পিরাজ এবং গৃহনাতি মাদক দ্রব্য যোগসাধনকালে কদাচ ভোজন করিবে না ॥৬১॥

ভোজনমহিতং বিজ্ঞাৎ, পুনরস্তোম্যকৃতং ক্লমম্ ।

অতিলবণমন্নযুক্তং, কদশনশাকোৎকটং বর্জ্যম্ ॥৬২॥

ভোজনমিতি । পশ্চাদগ্নিসংযোগেনোক্ষীকৃতং বস্তোজনং সুপোদনরোটিকাদি ক্লমং স্নাতাদিহীনম্ অতিশয়িতং লবণং যন্মিস্তনতিলবণম্, যদা লবণমতিক্রান্তমতি লবণং চাকুবা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষারাদিকঞ্চ । লবণস্ত সর্ষপা বর্জ্যনীয় বাহুস্তরঃ পক্ষঃ সাধুঃ । তথাচ দত্তাশ্রেরঃ—“অথ বর্জ্যানি বক্ষ্যামি যোগবিদ্বকরাণি চ । লবণং সর্ষপং চান্নমুগ্রং তীক্ষ্ণং চ ক্লমকম্ । অতীব ভোজনং ত্যাজ্যমতি- নিদ্রাতিভাষণম্ ॥” ইতি । স্বপ্নপুরাণেহপি—“ত্যজ্যে কটুন্নলবণং ক্ষীরভোজী সদা ভবেৎ ॥” ইতি । অন্নযুক্তমন্নদ্রব্যেণ যুক্তম্ । অন্নদ্রব্যেণ যুক্তমপি ত্যাজ্যং কিমূতৃসাকাদন্নম্ । অত্র তৃতীয়পদং ‘পললং বা তিলপিণ্ড’ মিতি কেচিৎ পঠন্তি, তন্ত্রায়মর্থঃ—পললং মাংস্তুতিলপিণ্ডং পিণ্ড্যকং কদশনং কদল্লং বাবিনালকোদ্রবাदि শাকং বিহিতেতরশাকমাজ্যম্ উৎকটং বিদাহি মরীচ ইতি লোকে প্রসিদ্ধম্ । ‘মিষচা ইতি হিন্দুস্থানভাষায়াম্ । কদশনাদীনাং সমাহারবৃন্দঃ । অতিলবণাদিকং বর্জ্যং বর্জ্যনাইম্ । দুষ্টমিতি পাঠে দুষ্টং পুতিগর্ঘ্যুবিতাди অহিতমিতি বোজনীয়ম্ ॥৬২॥

যোগসাধনকালে যোগিগণ যে সকল দ্রব্য পাকান্তে পুনরায় উক করা হইয়াছে, তাহা ভক্ষণ করিবে না । স্নাতবিহীন সুপ ও রুটি, অধিক লবণসংযুক্ত দ্রব্য ও যবক্ষারাদি যোগিগণের পক্ষে অহিতকর । দত্তাশ্রের বলিয়াছেন,—লবণ, সর্ষপ, অন্ন এবং উগ্র ও তীক্ষ্ণদ্রব্য ভক্ষণ করিবে না । অতি ভোজন, অতি নিদ্রা, অতিশয় বাক্যব্যয় করা যোগিগণের পক্ষে পরিত্যাজ্য । স্বপ্নপুরাণে উক্ত হইয়াছে,—কটু, অন্ন ও লবণ যোগসাধনকালে পরিত্যাজ্য এবং দুষ্ট ভোজন হিতকর । যোগিগণ

অন্ন দ্রব্য ভোজন করিবে না । কোন কোন মতে মাংস ও তিলতৈল  
অবশ্য পরিত্যাজ্য । যাউ, কোদ্রবাদি কদম্ব, উৎকট ( হিন্দি ভাবার  
মিরচা ) এবং পচা গন্ধবিশিষ্ট দ্রব্য অবশ্য বর্জন করিবে ॥৬২॥

### যোগিনাং বর্জ্যানি ।

বহিন্দ্রীপথিসেবানামাদৌ বর্জনমাচরেৎ ।

তথাহি গোরক্ষবচনম্—

বর্জয়েদ্দুর্জনপ্রাপ্তং বহিন্দ্রীপথিসেবনম্ ।

প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিঃ তথা ॥৬৩॥

এবং যোগিনাং সপা বর্জ্যাহ্যক্তা অভ্যাসকালে বর্জ্যাত্তাহর্ধেন—বহীতি ।  
বহিষ্ঠ দ্বী চ পদ্মাষ্ট তেবাং সেবা বহিসেবনদ্বীসঙ্গতীর্থবাত্রাগমনাদিকপাত্তাসাং  
বর্জনমাদ্যভ্যাসকালে আচরেৎ । সিদ্ধেহভ্যাসে কদাচিৎ শীতে বহিসেবনং  
গৃহস্থস্ত যতোঁ যতার্থাগমনং, তীর্থবাত্রাদৌ দার্গগমনং চ ন নিবিক্ৰমিত্যাঙ্গিগদেন  
সূচ্যতে । তত্র প্রমাণং গোরক্ষবচনমবতারতি—তথাহীতি । তৎ পঠতি—  
বর্জয়েদিতি দুর্জনপ্রাপ্তং দুর্জনসমীপবাসম্ । দুর্জনপ্রীতিমিতি কচিং পাঠঃ ।  
বহিন্দ্রীপথিসেবনং ব্যাখ্যাতম্ । প্রাতঃস্নানম্ উপবাসচ্চাদির্ঘস্ত কলাহারাদেঃ তচ্চ  
কুরোঃ সমাহারবন্দঃ । প্রথমভ্যাসিনঃ প্রাতঃস্নানে শীতবিকারোৎপত্তেঃ । উপ-  
বাসাদিনা পিত্তাহ্যৎপত্তেঃ । কায়ক্লেশবিধিঃ কায়ক্লেশকরং বিধিঃ ক্রিয়াঃ বহুদুর্ঘ্য-  
নমস্ত্রাদিকপং বহুভারোদ্ধহনাদিকপাং চ । তথা সমুচ্চয়ে, অত্র প্রতিপদং  
বর্জয়েদিতি ক্রিয়াসম্বন্ধঃ ॥৬৩॥

যোগিগণের যে যে কার্য পরিত্যাজ্য, তাহাই কথিত হইতেছে,—  
যোগসাধনকালে বহিসেবা, দ্বীসন্তোষ ও পথপর্যটন করিবে না । পরন্তু  
যোগসাধন অভ্যস্ত হইলে যোগিগণ কখন কখন শীতকালে বহিসেবা,

গৃহস্থ-যোগিগণ ঋতুকালে স্বভার্য্যাগমন এবং তীর্থযাত্রা উপলক্ষে পথভ্রমণ করিতে পারেন, অন্য অবস্থায় নহে। গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—হুর্জনে মল্লিধানে বাস, হুর্জনের সহিত প্রণয়, বহিসেবা, জীসংসর্গ, পথপর্যটন, প্রাতঃস্নান, উপবাস, ফলাহার বহুবার সূর্য্যনমস্কার ও অধিক ভাবিতব্য বহন প্রভৃতি শারীরিক কষ্টকর কার্য যোগিগণ যোগসাধনকালে অবশ্য ত্যাগ করিবেন। যোগসাধনকালে প্রাতঃস্নান করিলে শীতবিকার এবং উপবাস করিলে পিত্তবৃদ্ধি হয় ॥৬২॥

### যোগিপথ্যম্ ।

গোধূমশালিববষষ্ঠিকশোভনাম্নঃ  
ক্ষীরাজ্যখণ্ডনবনীতসিতামধুনি ।  
শুষ্ঠীপটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং  
মুদগাদিদিব্যমুদকং চ যমীন্দ্রপথ্যম্ ॥৬৩॥

অথ যোগিপথ্যমাহ—গোধূমেত্যাদিনা । গোধূমশ্চ শালরশ্চ ববশ্চ বষষ্ঠিকাঃ  
ষষ্ঠ্যা দিনৈর্ধে পচ্যন্তে তণ্ডুলবিশেষান্তে শোভনম্নঃ পবিত্রান্নং শ্রামাকনীবারাদি,  
তর্জৈতেবাং সমাহারব্ধ্যঃ । ক্ষীরং হুঙ্কমাজ্যং স্নাতং খণ্ডঃ শর্করা নবনীতং মথিতদধি  
সারঃ সিদ্ধা তীত্রপদী খণ্ডশর্করেতি লোকে প্রসিদ্ধা, 'মিসরী'তি হিন্দুহানভাবারাম্  
মধু কোজ্জম্, এবামিতরেতব্ধ্যঃ । শুষ্ঠী প্রসিদ্ধা । পটোলকফলং 'পরোর' ইতি  
ভাবারাম্ প্রসিদ্ধম্, তদাবিষম্ কোবাতক্যাদেঃ তৎ পটোলকফলাদিকং শেবা-  
দিত্যেতি কপ্রত্যয়ঃ । পকানাং শাকানাং সমাহারঃ পঞ্চশাকম্ । তদুক্তং বৈজ্ঞকে  
—“সর্বশাকষট্চাকুয্যং চাকুয্যং শাকপঞ্চকম্ । জীবন্তীবাক্ষমূল্যাকীমেঘনাদ-  
গুনন'বা ।” ইতি । মুদগা দ্বিদলবিশেষা আদিবস্ত তন্মুদগাদি । আদিগুণেন আড়কী



ব্রাহ্মা । দিব্যং নির্দোষম্ উদকম্ জলম্ । যম এবামন্তীতি যমিনঃ তেদিত্তো দেব-  
শ্রেষ্ঠো যো যোগীন্দ্রস্তস্য পথ্যং হিতম্ ॥ ৬৪ ॥

যে সকল দ্রব্য যোগসাধনকালে হিতকর তাহাই উক্ত হইতেছে ।  
গোধূম, শালিধাত্তের অন্ন, বব, যষ্টিধান্য (যাহা বাইটদিনে পাকে)  
প্রভৃতি সুপবিত্র অন্ন, শ্রামাকনিবারাদি, ছন্ধ, স্কৃত, শর্করা, নবনীত,  
খণ্ডশর্করা ( মিছরী ) মধু, শুগী, পটোল, পঞ্চশাক \* ( বৈজ্ঞানান্ত্রে পঞ্চ-  
পাক ব্যতিরেকে অষ্টাশ্রয় সমস্ত শাকই চক্ষুর অহিতকর বলিয়া বর্ণিত  
হইয়াছে, ) অরহড় † ডাইল ও নির্দোষ জল এই সমুদয় যোগীন্দ্রগণের  
সুপথ্য ॥৬৪॥

পুষ্টং সুমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্ ।

মনোহতিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥৬৫॥

অথ যোগিনো ভোজননিয়মমাহ—পুষ্টমিতি । পুষ্টং দেহপুষ্টিকরমোদনং  
সুমধুরং শর্করাদিনিহিতং স্নিগ্ধং সযুতং গব্যং গোহৃৎসুতাদিযুক্তং গব্যালাভে  
মাহিব্যং ছন্ধাদি ব্রাহ্মম্ । ধাতুপ্রপোষণং লড্ডুকাপুপাদি মনোহতিলষিতং পুষ্টাদিযু  
যগ্ননো-কচিকরং তদেব যোগিনা ভোক্তব্যম্ । মনোহতিলষিতমপি কিমবিহিতম্  
ভোক্তব্যং, নেত্যাহ—যোগ্যমিতি, বিহিতমেবেত্যর্থঃ । যোগী ভোজনং পূর্বোক্ত-  
বিশেষণবিশিষ্টমাচরেৎ কুর্যাদিত্যর্থঃ । ন তু শক্তুভর্জিতান্নাদিনা নির্বাহঃ  
কুর্যাদিতি ভাবঃ ॥৬৫॥

\* “জীবন্তী বাস্তবুল্যাকী মেঘনাদপুত্রবধা”—জীবন্তী, (জিরাভীশাক) বাস্তুক,  
(বেধোশাক) হিফাশাক ; নটেশাক ও পুন্সর্ববা ইহারাই পঞ্চশাক নামে এসিদ্ধ ।

† বর্তমানে যে সাধা অরহড় ডাইল ব্যবহৃত হয়, তাহা পিত্তবৃদ্ধিকর । যে  
অরহড় কৃকবর্ণ ও চৈত্রমাসে পক হয়, তাহাই হিতকর ।

দেহের পুষ্টিসাধক তণ্ডুলাদি শর্করাযুক্ত স্নাতমিশ্রিত দ্রব্য, গব্য দ্বন্দ্ব, গব্য স্নাত, ( ছত্ৰাপাং হইলে মহিষ দ্বন্দ্ব ও মহিষ স্নাত ) ধাতুপোষক দ্রব্য, লঙ্কুক ও অপূপাদি,—যোগিগণ এই সকল দ্রব্য ভোজন করিবেন। যাহা অহিতকর, তাহা ভোজন করিবেন না ॥ ৬৫ ॥

### অভ্যাসাৎ সিদ্ধিঃ ।

যুবা বৃদ্ধোহতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্ব্বলোহপি বা ।

অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি সর্ব্বযোগেষুতন্মিতঃ ॥৬৬॥

যোগাভ্যাসিনো বয়োবিশেষারোগ্যাভ্যপেক্ষা নাস্তীত্যাহ—যুবেতি । যুবা তরুণঃ বৃদ্ধো বৃদ্ধাবস্থাং প্রাপ্তঃ অতিবৃদ্ধোহতিবার্দ্ধকঃ গতো বা অভ্যাসাদাসন-কুস্তকাদিনামভ্যাসনাং সিদ্ধিং সমাধিতংকলরূপমাপ্নোতি । অভ্যাসপ্রকারমেব বদন্ বিশিনষ্টি—সর্ব্বযোগেষুতন্মিতঃ । সর্ব্বেষু যোগেষু যোগাভ্যেসুতন্মিতোহনলসঃ । যোগাভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতীত্যর্থঃ । জীবনসাধনে কৃষিবানিজ্যাদৌ জীবনশব্দ-প্রয়োগবৎ সাক্ষাৎ পরম্পরস্বা বা যোগসাধনেষু যোগশব্দপ্রয়োগঃ ॥৬৬ ॥

যোগসাধকদিগের বয়স বিচার বা দৈহিক আরোগ্যের অপেক্ষা নাই । যুবা, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ, ব্যাধিগ্রস্ত অথবা দুর্ব্বল,—যে কেহ যোগ-সাধনা করুক, সকলেই আসন কুস্তকাদি অভ্যাসে সিদ্ধিলাভ করিতে পারে । কিন্তু যোগসাধনকালে আলস্ত পরিত্যাগপূর্ব্বক যোগাভ্যাস সকলের অভ্যাস করিতে হয় ॥ ৬৬ ॥

ক্রিয়াযুক্তস্ত সিদ্ধিঃ শ্রাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ ।

ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৬৭॥

অভ্যাসাদেব সিদ্ধির্ভবতীতি দৃঢ়মাহ ভাত্যাং—ক্রিয়াযুক্তস্তেতি । ক্রিয়া যোগাভ্যাসস্থানরূপা তথা যুক্তস্ত সিদ্ধির্যোগসিদ্ধিঃ শ্রাৎ । অক্রিয়স্ত যোগাভ্যাস-

রহিতস্ত কথং ভবেন্ন কথমপীত্যর্থঃ । 'নহু যোগশাস্ত্রাধ্যয়নেন যোগসিদ্ধিঃ  
শ্রায়েত্যাহ—নেতি । শাস্ত্রস্ত যোগশাস্ত্রস্ত পাঠমাত্রেণ কেবলেন পাঠেন যোগস্ত  
সিদ্ধিন্ প্রজায়তে নৈব জায়ত ইত্যর্থঃ ॥৬৭॥

যোগসাধন অভ্যাস করিলেই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে । যোগানুষ্ঠান  
করিলেই সিদ্ধি লাভ হয়, না করিলে কি প্রকারে সিদ্ধ হইতে পারিবে ?  
যোগশাস্ত্র অধ্যয়ন করিলেই যোগসিদ্ধি ঘটে না, কেবল কার্য্যপ্রণালী  
জানিলেই কার্য্য সিদ্ধি ঘটে না, কার্য্য করিলে কার্য্য সিদ্ধ হয় ॥ ৬৭ ॥

ন বেশধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎকথা ।

ক্রিয়ৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ন সংশয়ঃ ॥৬৮॥

নেতি—বেশস্ত কাষায়বজ্ঞাদেঃ ধারণং সিদ্ধেঃ যোগসিদ্ধেঃ কারণং ন তত্তত্ত্বযোগস্ত  
কথা বা কারণং ন । কিং তর্হি সিদ্ধেঃ কারণমিত্যত, আহ—ক্রিয়ৈবতি ॥৬৮॥

কাষায়বজ্ঞাদি-পরিধানরূপ বেশভূষা করিলে যোগসিদ্ধি হয় না,  
যোগের প্রসঙ্গ বা কথার আলোচনা করিলেও যোগসিদ্ধি হয় না,  
যোগের ক্রিয়া সাধন করিলেই যোগসিদ্ধি ঘটয়া থাকে ॥ ৬৮ ॥

যোগানুষ্ঠানবিধিঃ ।

পীঠানি কুন্তকান্চিত্রা দিব্যানি করণানি চ ।

সর্ব্বাণ্যপি হঠাভ্যাসে রাজযোগকলাবধি ॥৬৯॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসত্ত্বানচিন্তামণিস্বামীস্বাম্যোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হঠাদীপিকায়া-  
মাসনবিধিকথনং নাম প্রথমোপদেশঃ ॥১॥

যোগানুষ্ঠানপ্রাবধিমাহ—পীঠানীতি । পীঠাভ্যাসনানি চিত্রা অনেকবিধা  
কুন্তকাঃ সূর্য্যভেদাদয়ঃ দিব্যান্যংকুন্তানি করণানি মহামুদ্রাদীনি হঠসিদ্ধৌ প্রকৃতৌ-

---

পকারকং করণং হঠাত্যাসে সর্বাণি পীঠকুস্তককরণানি রাজযোগকলাবধি রাজ-  
যোগ এব ফলং তদবধি তৎপর্যন্তং কৰ্ত্তব্যানীতি শেষঃ ॥৬৯॥

ইতি হঠপ্রদীপিকায়াং জ্যোত্স্নাতিধারাং ব্রহ্মানন্দকুতারাং  
টীকায়াং প্রথমোপদেশঃ ।১।

---

সৰ্বপ্রকার আসন, সূর্য্যভেদাদি কুস্তক ও মহামুদ্রাদি মুদ্রা, এই  
সমুদায় যোগসিদ্ধির কারণ এবং এই সমুদাই যোগাঙ্গনামে অভিহিত ।  
রাজযোগ এই সমুদয় যোগাঙ্গেরই ফল ; অতএব এই সমুদয়ের সাধনা  
করিবে ॥৬৯॥

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকার আসনবিধি নামক প্রথম উপদেশ ॥১॥

---

## দ্বিতীয়োপদেশঃ ।

### প্রাণায়ামক্রমঃ ।

অথাসনে দৃঢ়ে যোগী বশী হিতমিতাশনঃ ।

গুরুপদিষ্টমার্গেণ প্রাণায়ামান্ সমভ্যাসেৎ ॥১॥

অথাসনোপদেশানন্তরং প্রাণায়ামান্ বক্তুয়ুপক্রমতে—অথেতি । অথ ইতি মঙ্গলার্থঃ । আসনে দৃঢ়ে সতি বশী জিতাক্ষঃ হিতং পথ্যং চ তন্মমিতং চ পূর্বোপদেশোক্তলক্ষণং তত্তাদৃশমশনং বশ্য স হিতমিতাশনঃ গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ প্রাণায়ামাভ্যাসপ্রকারঃ তেন প্রাণায়ামান্ বক্ষ্যমাণান্ সম্যগুৎসাহসাহসর্ধৈর্যাদিভি রভ্যাসেৎ । দৃঢ়ে স্থি্রে কুঙ্কটাদিবিবর্জিতে সিদ্ধাসনাদাবিতি বা যোজন্য ॥১॥

প্রথম পাদে বা উপদেশে যোগসাধনের অনুকূল আসনসমূহের উপদেশ প্রদান করিয়া এক্ষণে এই দ্বিতীয় উপদেশে প্রাণায়ামের কথা বলিতেছেন । জিতেন্দ্রিয় যোগী পূর্বকথিত আসন অভ্যাস করত পূর্বোপদিষ্ট হিতকর দ্রব্য পরিমিত আহার করিয়া দৃঢ়রূপে পদ্মাসন বন্ধন করত গুরু উপদেশমতে\* প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে । আসন অভ্যাস করিয়া তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় ॥১॥\*

---

\* এখানে প্রশ্ন উঠিতে পারে, পূর্বোপদেশে বা অধ্যায়ে বহু প্রকার আসনের কথা লিখিত হইয়াছে, এতোক সাধককে সেই সমস্তগুলিই অভ্যাস করিয়া তবে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইবে কি না? তদ্বত্তরে বক্তব্য এই যে, কতকগুলি আসন অভ্যাস করিলেই হয়; কিন্তু নিত্যন্ত পক্ষে পদ্মাসন অভ্যাস করিয়া প্রাণায়াম শিখা করা কর্তব্য । মতুবা প্রাণায়াম সাধন করা যায় না ।

## প্রাণায়ামপ্রয়োজনম্ ।

চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ ।

যোগী শ্বাণুশ্বমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥২॥

“প্রয়োজনমহুদ্ভিশ্চ ন মন্দোহপি অবর্ত্তত” ইতি মহহুত্বে: প্রয়োজনাতাবেন প্রবৃত্ত্যভাবাৎ প্রাণায়ামপ্রয়োজনমাহ—চলে বাত ইতি । বাতে চলে সতি চিত্তং চলং ভবেৎ । নিশ্চলে বাতে নিশ্চলং ভবেচ্চিত্তমিত্যাদ্রাপি সম্বধ্যতে । বাতে চিত্তে চ নিশ্চলে যোগী শ্বাণুঃ শ্বিরদীর্ঘজীবিত্বমিতি যাবৎ । ঈশং বাপ্নোতি ততস্তশ্বাধায়ুং প্রাণং নিরোধয়েৎ কুন্তকয়েৎ ॥২॥

প্রয়োজন না বুঝিলে হীনবুদ্ধি ব্যক্তিও কোন কার্যে প্রবৃত্ত হয় না, ইহা মহদ্বাক্য । অতএব প্রাণায়ামসাধনে কি প্রয়োজন, তাহা বলা কর্তব্যবিধায় বলিতেছেন,—দেহস্থ বায়ুর চঞ্চলতা থাকিলে মানবের চিত্ত চঞ্চল হয়, আর প্রাণ বায়ু নিশ্চলভাবে থাকিলে চিত্তও স্থির হইয়া থাকে । এতদ্বারা অবগত হওয়া যায় যে, প্রাণবায়ু নিশ্চল হইলে যোগিগণ শ্বাণুর শ্বায় নিশ্চল হইতে পারেন । অতএব যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করিতে ইচ্ছুক হইলে বায়ু নিরোধরূপ প্রাণায়ামের অভ্যাস করিবে ॥ ২ ॥

\* প্রাণায়াম সাধন করিলে বায়ু স্থির হয়; সম্ভবতঃ সমস্ত যোগশাস্ত্রের উদ্দেশ্যই প্রাণ স্থির করা । মহর্ষি পতঞ্জলি যোগের অর্থ নিরূপণার্থ বলিয়াছেন—“যোগ-চিন্ত্তবৃত্তিনিরোধঃ ।” চিত্তের বৃত্তিসমূহকে রোধ করার নাম যোগ । তাহার মতে চিন্ত্তবৃত্তি অসংখ্য হইলেও তাহার অবস্থানত বিভাগ বা শ্রেণী পাঁচটি,—ক্ষিপ্ত, বৃঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ । হঠযোগী বলেন—এক বায়ু স্থির হইলে চিত্তের সমস্ত অবস্থা বা বৃত্তিই নিরুদ্ধ হয় । কারণ বায়ুই জীবন । প্রাণ, অপান, সমান, উদান, স্যান, নাগ

বাব্ধায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে ।

মরণং অশ্রু নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥৩৭॥

বাব্ধিতি । দেহে শরীরে বাবৎ কালং বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিতঃ তাবৎকালপর্যন্তঃ জীবনমুচ্যতে লোকৈকঃ । দেহপ্রাণসংযোগস্যৈব জীবনপদার্থত্বাৎ । তস্মৈ প্রাণস্মৈ নিষ্ক্রান্তির্দেহাধিরোগো মরণমুচ্যতে । ততস্তস্মৈ বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥৩৭॥

প্রাণবায়ু য়ে পর্য্যন্ত দেহমধ্যে বিদ্যমান থাকে, সেই পর্য্যন্তই লোক জীবিত থাকে । যে হেতু প্রাণ ও দেহ এতদ্বয়ের সংযোগেই জীবন । আর শরীর হইতে প্রাণ বায়ুর বিচ্ছেদই মরণ । অতএব বায়ুনিরোধে যত্ন করিবে ॥ ৩ ॥

মলাকুলান্স নাড়ীষু মারুতো নৈব মধ্যগঃ ।

কথং শ্রাদ্ধশ্মনীভাবঃ কার্য্যসিদ্ধিঃ কথং ভবেৎ ॥৪০॥

মলকুলেইষ্টসিদ্ধিজনকত্বং ব্যতিরেকেণাহ—মলাকুলাস্থিতি । নাড়ীষু মলৈরা কুলান্স ব্যাপ্তান্স সতীষু মারুতঃ প্রাণো মধ্যগঃ শ্রুতমার্গবাহী নৈব শ্রাৎ অপি শুদ্ধমলাশ্বেব মধ্যগো ভবতীত্যর্থঃ । উশ্মনীভাবঃ উশ্মজা ভাবো ভবনং কথং শ্রাদ্ধ

কুর্শ, কুকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়—বায়ুর এই দশটি নাম । হৃদয়ে প্রাণ, শুক্লদেশে অগ্নি, নাভিতে সমান, কণ্ঠমধ্যে উদান, ও সর্কশরীরে ব্যান, এই সকল বায়ু সর্বদা বহিতেছে । প্রাণ অগ্নি প্রভৃতি পাঁচটি বায়ু প্রধান । নাগাদি অপর পাঁচটি বায়ুর মধ্যে—উদানে নাগবায়ু, চক্ষু উন্মীলনে কুর্শ, হাঁটিতে কুকর, হাঁটুতে দেবদত্ত এবং সমস্ত শরীরে ধনঞ্জয় বায়ু অবস্থিত । মানুষ যখন মরে, তখন প্রাণবায়ু অপানবায়ুর সহিত মিশিয়া দেহই অজ্ঞাত বায়ুকে টানিয়া আনিয়া একত্র হয়, তখনই নাভিখাস হয়, তারপর জীবাত্মার সহিত মিলিত হইয়া বহির্গত হয় । কেবল মরণের পর ঐশ্বরিক শক্তির সহিত সর্বব্যাপী ধনঞ্জয় বায়ু অবস্থান করে । জীবদেহের জীবনরূপী এই সকল বায়ু সমস্ত নাড়ীতে অধিষ্ঠিত করিতেছে ।

কথমপীত্যর্থঃ । কার্যান্ত কৈবল্যরূপস্ত সিদ্ধিঃ নিস্পত্তিঃ কথং ভবেয় কথঞ্চিদ-  
পীত্যর্থঃ ॥ ৪ ॥

দেহমধ্যস্থ মলশোধনই যোগের কার্য্য । ব্যতিরেকভাবে তাহাই বলিতেছেন—শরীরের মধ্যগত নাড়ী সকল মলে পরিব্যাপ্ত থাকিলে তাহাদিগের মধ্যে বায়ুসঞ্চালন হইতে পারে না, বায়ু গমনাগমন করিতে না পারিলে প্রাণবায়ু স্রষ্ট্রমার্গে প্রবেশ করিতে অসমর্থ হয় । পরন্তু নাড়ী সকল বিস্তৃত থাকিলে বায়ুর গমনাগমনে কোনরূপ বাধা থাকে না । দৈহিক মলশোধন না হইলে কখনই ভাব অর্থাৎ চিত্তের একাগ্রতা জন্মে না এবং চিত্তের একাগ্রতা না হইলেও যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করা যাইতে পারে না ॥ ৪ ॥\*

\* মানবদেহে বহু প্রকার নাড়ী আছে তন্মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা এবং সূর্য্য। এই তিন নাড়ীই প্রধান । মেরুদেশের বাহু প্রদেশের বামদিকে ইড়ানাড়ী অবস্থিত, দক্ষিণপ্রদেশে পিঙ্গলা নাড়ী এবং মেরুপ্রদেশের মেরুমধ্যভাগে সূর্য্যনাড়ী অবস্থিত । চক্ষু ও শ্রবণ বায়ু এই তিন তিনেতে অবস্থিত এবং সত্ত্ব, রজ তম এই তিন হিত;—আর স্নাত্তি ও দ্বিবাকাল হিত হয় । ইড়া, পিঙ্গলা ও সূর্য্য। নাড়ীর দ্বারা বাস প্রবাহের কার্য্য নির্বাহ হইতেছে । উক্ত নাড়ীত্রিতয়ের মধ্যে চিত্রা নামে এক নাড়ী আছে । ইহার মধ্যে অতি সূক্ষ্ম একটা রক্ত আছে,—তাহার নাম ব্রহ্মরক্ত । এই সূর্য্যামধ্যস্থিত চিত্রা নাড়ীকেই অমৃতানন্দদায়ক দিব্যপথ বলে । গৃহদেশ হইতে দুই অঙ্গুলি উর্ধ্বে লিঙ্গমূল হইতে দুই অঙ্গুলি অধোদিকে চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত সূলাধার পদ্ম আছে । সেই আধারপদ্মের কর্ণিকার মধ্যে স্রশোতন ত্রিকোণাকার বোনিমণ্ডল আছে । এই বোনিমণ্ডলের মধ্যে বিদ্বান্ধতাকার পরমদেবতা কুণ্ডলিনী শক্তি অধিষ্ঠিতা আছেন । সর্পাকার সার্বভৌমিকতা বলয়ের দ্বারা কুণ্ডলিনী ব্রহ্মজ্ঞানের দায়বহণ। সূর্য্য। নাড়ীর দ্বারা আচ্ছাদন করিয়া অবস্থিতা আছেন । দেহে এই কুণ্ডলিনী নারী শক্তি হইতেই প্রাণবায়ু সঞ্চিত হইয়াছে । তত্ত্বকারগণ কুণ্ডলিনী শক্তিকে বায়ু এবং অগ্নির সূক্ষ্মাংশ তড়িৎসরপদার্থ বলিয়া বর্ণনা



শুদ্ধিমেতি যদা সৰ্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্ ।

তদৈব জায়তে যোগী প্রাণসংগ্রহণে ক্রমঃ ॥৫॥

অথয়েনাপি মলশুদ্ধিঃ ইতি সিদ্ধিঃ ইতি তদুচ্যাহ— শুদ্ধিমেতিতি । যদা যস্মিন্ কালে মলৈরাকুলং ব্যাপ্তং সৰ্বং সমস্তং নাড়ীনাং চক্রং সমূহঃ শুদ্ধিঃ মলরাহিত্যমেতি প্রাপ্নোতি তদৈব তস্মিন্নেব কালে যোগী যোগাভ্যাসী প্রাণস্ত গ্রহণে ক্রমঃ সমর্থো জায়তে ॥ ৫ ॥

দৈহিক মল শোধন নিতান্ত প্রয়োজন, পুনরায় তাহাই প্রদর্শন করিতেছেন । যখন মলাকুল নাড়ী সমুদয় মলহীন হয়, তখনই যোগিগণ প্রাণবায়ু ধারণ করিতে সক্ষম হন । নাড়ী নির্মল হইলে যোগী প্রাণা রাম করিতে সক্ষম হইতে পারেন ॥ ৫ ॥

প্রাণায়ামঃ ততঃ কুর্য্যান্নিত্যং সাধিকয়া ধিয়া ।

যথা সুষুম্নানাড়ীস্থা মলাঃ শুদ্ধিং প্রয়াস্তি চ ॥৬॥

মলশুদ্ধিঃ কথং ভবতীত্যাকাঙ্ক্ষায়াং তচ্ছোধকং প্রাণায়ামমাহ— প্রাণায়াম-  
মিতি । যতো মলশুদ্ধিঃ বিনা প্রাণসংগ্রহণে ক্রমো ন ভবতি ততস্তদ্বাদীশ্বরপ্রণি-  
ধানোৎসাহাদিপ্রযত্নাভিভূতবিক্লেপালম্বাদিরাজসতামসধর্ম্মরা সাধিকয়া প্রকাশ-

করেন । সেই শক্তি সেরূপভেদে মধ্যে থাকিয়া জ্ঞান, ইচ্ছা, ক্রিয়া—এই তিনরূপে বিভক্ত হইয়া কি বাহ্যিক্রিয়কাৰ্য্য, কি আন্তরিক বস্ত্রকাৰ্য্য, দেহস্থ সমস্ত কার্য্যেরই প্রযুক্তি হইয়াছেন । অসংখ্য পুণ্ড্র অথবা বাহুবাহিনী ধমনী সেরূপভঙ্গনরূপা বলিয়া তন্মধ্যে বর্ণিত আছে । তন্মধ্যে জ্ঞানশক্তিবাহিনী, ইচ্ছাশক্তিবাহিনী এবং ক্রিয়াশক্তিবাহিনী এই তিন নাড়ী প্রধান বলিয়া নিরূপিত হইয়াছে । সেই সকল ধমনীগণে তড়িৎসদৃশ বায়ু সহকারে জ্ঞান, ইচ্ছা, ক্রিয়াশক্তি দেহে এবং দেহস্থ সমস্ত বস্ত্রে সংযোজিত হয় ।

এসানশীলরা বিরা বুধ্যা নিত্যং প্রণায়ামং কুৰ্য্যাৎ, যথা যেন প্রকারেণ শ্বস্বা-  
নাভ্যাং স্থিতা যলাঃ শুদ্ধিমপগমং প্রযান্তি নশুভীভ্যর্থঃ ॥ ৬ ॥

নাড়ীর মলশোধনোপায় প্রণায়াম কথিত হইতেছে।—দৈহিক মল-  
শোধন না হইলে কোন প্রকারেই প্রাণ ধারণ হইতে পারে না। ঈশ্বর-  
প্রণিধানেন সোৎসাহ হইয়া এবং যত্নসহকারে চিত্তবিক্ষেপ ও আলস্য  
প্রভৃতি রাজস-তামস-ভাবকে অভিভূত করিয়া সাত্বিক বুদ্ধিতে প্রণায়াম  
করিবে। যেরূপভাবে প্রণায়াম করিলে শ্বস্বানানাড়ীর মধ্যগত মল-  
বিশোধন হয়, সেইরূপভাবে করিবে ॥ ৬ ॥ +

### মলশোধিত-প্রণায়ামক্রমঃ ।

বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চক্রেণ পূরয়েৎ ।

ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্য্যেণ রেচয়েৎ ॥ ৭ ॥

মলশোধিত-প্রণায়ামপ্রকারমাহ শাস্ত্রাং—বদ্ধপদ্মাসন ইতি । বদ্ধং পদ-  
সনং যেন তাদৃশো যোগী প্রাণং প্রাণবায়ুং চক্রেণ চক্ৰনাড্যা ইডয়া পূরয়েৎ  
শক্তিমনতিক্রম্য যথাশক্তি । ধারয়িত্বা কুন্তয়িত্বা । ভূয়ঃ পুনঃ সূর্য্যেণ  
শ্বস্বানানাড্যা পিজ্জয়িত্বা রেচয়েৎ । বায়ুবায়োঃ প্রবত্ববিশেষবাহুগাভানঃ পূরকঃ ।  
জালকরাদিপূরকং প্রাণনিরোধঃ কুন্তকঃ । কুন্তিতস্ত বায়োঃ প্রবত্ববিশেষাদ্গমনং  
রেচকম্, প্রণায়ামাক্ষরেচকপূরকয়োরেবেমে লক্ষণে ইতি । “তদ্বাবল্লোহকারস্য  
রেচপূর্যো সসম্বন্ধা”বিত্তি গোণরেচকপূরকযোর্ব্যাপ্তিঃ তয়োৰ্লক্ষ্যাব্যভাবাৎ ॥ ৭ ॥

\* শুদ্ধিপ্রদসহকারে ঈশ্বরার্পিতচিত্ত হইয়া কার্য করার নাম ঈশ্বরপ্রণিধান ।

+ পূর্বেই বলা হইয়াছে, চিত্তের পাঁচ প্রকার বৃত্তি । বিকিণ্ড অবস্থা চিত্তের তৃতীয়  
বৃত্তি । বায়বস্তুর আকাজক্যে অস্থির থাকাই বিকিণ্ডতা ; আর চিত্ত চকলবতাব হইলেও  
সে মধ্যে মধ্যে যে স্থির হয়, সেই স্থির হওয়ারকেই বিকিণ্ড অবস্থা বলে । মধ্যে মধ্যে  
স্থির, মধ্যে মধ্যে চকল্য তাঁর পরিত্যাগ করিয়া অচলের তুল্য স্থির হওয়ারই প্রাণ-  
প্রার্থনীয় । চিত্তের এই অবস্থাকে একাগ্র অবস্থা বলা যায়।

মলশোধক প্রাণায়াম কথিত হইতেছে।—সাধক পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া বাম নাসিকা দ্বারা বায়ু পূরণ করিবেন। তদনন্তর বধাশক্তি সেই প্রাণবায়ুর ধারণস্বরূপ কুস্তক করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় সেই বায়ু রেচন করিবেন ॥ ৭ ॥\*

প্রাণং সূর্য্যেণ চাক্ষুষ্য পূরয়েদ্ভদ্রং শনৈঃ ।

বিধিবৎ কুস্তকং কৃৎস্না পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৮ ॥

প্রাণমিতি—সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিজলয়া প্রাণমাক্ষুষ্য গৃহীত্বা শনৈর্গন্ধং মন্দ-  
মৈহিক জঠরং পূরয়েৎ । বিধিবৎকুস্তকং কৃৎস্না পুনর্ভূষশ্চন্দ্রেণেড়য়া  
করিতেছেন ॥ ৮ ॥

প্রাণবায়ু পূর্ব্বোক্ত প্রকারে কার্য্য করিয়া তৎপরে সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ  
শ্রাম কাসিকা দ্বারা পিজলায় প্রাণ অর্থাৎ বায়ু আকর্ষণ করিতে করিতে ক্রমশঃ  
ঈদর পূর্ণ করিবে এবং বধাশক্তি কুস্তক করিয়া চন্দ্রনাড়ী ইড়ায় অর্থাৎ  
শ্রাম নাসিকায় রেচন করিবে ॥ ৮ ॥

প্রাণায়ামে বিশেষঃ ।

যেন ত্যজেন্তেন পীত্বা ধারয়েদতিরোধতঃ ।

রেচয়েচ্চ ততোহন্তেন শনৈরেব ন বেগতঃ ॥ ৯ ॥

উক্ত প্রাণায়ামে বিশেষমাহ—যেনেতি । যেন চন্দ্রেণ সূর্য্যেণ বা ত্যজেন্ত্রে-  
চরেন্তেন পীত্বা তেনৈব পূরয়িত্বা । অতিরোধতোহতিশয়িতেন বোধেন স্বদ-

\* বায়ু পূরণ করিবার সময় সাবধান ও বহুসহকারে প্রাণবায়ু গ্রহণ করিবে, ইহাকেই  
পূরক বলে। আলঙ্কারবদ্ধ অবলম্বনপূর্ব্বক সেই পূরিত বায়ু ধারণ করিয়া রাখার নাম  
কুস্তক। কিন্তু বতকণ কষ্ট না হয় ওতকণ ধারণ করিয়া রাখিতে হয়—অভ্যাसे ক্রমে  
ক্রমে দীর্ঘ সময় ধারণ করা যায়। সেই কুস্তিক অর্থাৎ কুস্তক করা বায়ু ধীরে ধীরে  
অবিচ্ছিন্নভাবে পরিত্যাগ করার নাম রেচক। এই বায়ু একেবারে ফেলিয়া দেওয়া  
কর্তব্য নহে।

কম্পাদিজননপৰ্য্যন্তেন । সার্কবিভক্তিকন্তুসিন্ । যেন পূৰ্বকন্ততোহন্তেন শনৈঃ  
রেচয়েন্ন তু বেগতঃ । বেগাত্রেচনে বলহানিঃ স্তাৎ । যেন পূৰ্বকঃ কৃতন্তেন  
রেচকো ন কৰ্ত্তব্যঃ । যেন রেচকঃ কৃতন্তেনৈব পূৰ্বকঃ কৰ্ত্তব্য ইতি ভাবঃ ॥১৥

উক্ত প্রাণায়ামের বিশেষ নিরূপণ করিতেছেন ।—বাম দক্ষিণ যখন  
যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখন সেই নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া  
কুস্তক করিবে । যতক্ষণ গাত্রকম্প বা ষষ্ঠোদগম না হয়, ততক্ষণ কুস্তক  
করিয়া থাকিবে ; তারপর যে নাসিকায় পূরক করা হইরাছিল, তাহার  
অপর নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে । এ  
বারে সমস্ত বায়ু রেচন করিলে কার্য্যহানি এবং সাধকের বলহানি  
যে সময়ে যে নাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করিবে, তখন সে নাসিকা  
বায়ু রেচন করিতে নাই । কিন্তু যে সময়ে যে নাসিকাদ্বারা বায়ু রেচ  
করিতে হয়, তখন সেই নাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করা কৰ্ত্তব্য ॥ ১ ॥

প্রাণায়ামশ্রাবান্তরফলম্ ।

প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতং ভূয়োহনুয়া রেচয়েৎ,  
পীত্বা পিঙ্গলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজ্জেদ্বাময়া ।

সূর্য্যচন্দ্রমসোরনেন বিধিনাভ্যাসং সদা তদ্বতাং,

শুদ্ধা নাড়ীগণা ভবন্তি যগিনাং মাসত্রয়াদুর্দ্ধতঃ ॥১০॥

বন্ধপদ্মাসন ইত্যাদ্যুক্তমর্থঃ পিণ্ডীকৃত্যাম্ববদন্ প্রাণায়ামশ্রাবান্তরফলমাহ—  
প্রাণমিতি । চেদিড়য়া বামনাড্যা প্রাণং পিবেৎ পূরয়েত্তর্হি নিয়মিতং কুস্তিত  
প্রাণং ভূয়ঃ পুনরনুয়া পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ । পিঙ্গলয়া দক্ষনাড্যা সমীরণং বায়ু  
পীত্বা পূরয়িত্বা অথো পূরণান্তরং বদ্ধা কুস্তয়িত্বা বামরেড্যা ত্যজ্জেদ্বাময়েৎ ।  
সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাসৌ সূর্য্যচন্দ্রমসৌ তয়োঃ । দেবতাস্থে চেত্যানঙ্ । অনেনোন্তেন  
বিধিনা প্রত্যহং সদা নিত্যমভ্যাসেৎ চন্দ্রেণাপূর্য্য কুস্তয়িত্বা সূর্য্যেণ রেচয়েৎ  
সূর্য্যেণাপূর্য্য কুস্তয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচয়েদিত্যাকারকম্ । তদ্বতাং বিস্তারতঃ

যমিনাং যমবত নাড়ীগণা নাড়ীসমূহা মাসত্রয়াদুর্দ্ধতো মাসানাং ত্রয়ং তস্মাদ্গণবি  
ত্বা মলমহিতা ভবন্তি ॥১০॥

প্রাণায়ামের অবাস্তর কল করিতেছেন।—বাম নাসিকা দ্বারা বায়ুর  
পূরণ করিয়া যথাশক্তি কুস্তকপূর্বক পরে দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা সেই বায়ু  
রেচন করিবে এবং পুনরায় দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা বায়ু পূরণ করত কুস্তক  
করিয়া বাম নাসিকা দ্বারা রেচন করিবে। এইরূপে বাম-দক্ষিণ নাসিকার  
বায়ু পূরণ, কুস্তক ও রেচনরূপ অভ্যাস তিন মাস পর্যন্ত করিলে  
দৈহিকী ওক হয়; সাধকের দেহে নাড়ীতে আর কোন প্রকার মল  
করিতেছে না ॥ ১০ ॥

প্রাণবায়ু

প্রাণায়ামকালকথনম্।

প্রাণায়াম

প্রাতঃসময়ান্বিনে সায়মর্দ্ধরাত্রে চ কুস্তকান্।

শনৈরশীতিপর্যন্তং চতুর্বারং সমভ্যাসেৎ ॥১১॥

অথ প্রাণায়ামাভ্যাসকালঃ তদবধিকাহ—প্রতিরিত্তি। প্রাতঃকালে—  
প্রাতঃসময়ান্বিনে সায়মর্দ্ধরাত্রে চ কুস্তকান্। শনৈরশীতিপর্যন্তং চতুর্বারং সমভ্যাসেৎ ॥১১॥  
প্রাতঃকালে সায়ং সন্ধ্যা ত্রিনাড়ীপ্রাথিতকালস্তদধস্তাদুর্দ্ধং চেত্যান্তলক্ষণে  
সন্ধ্যাকালে রাত্রে মর্দ্ধরাত্রে ও শনিরর্দ্ধরাত্রে রাত্রে মধ্যে মুহূর্ত্তব্যয়ে চ শনৈরশীতি-  
সংখ্যাবধি চতুর্বারং বায়চতুর্ভবম্। কালান্বিনোত্তমসংযোগে ইতি দ্বিতীয়া।  
চতুর্ কালেষৈকৈকস্মিন কালেহশীতিপ্রাণায়ামঃ কার্য্যাঃ। অর্দ্ধরাত্রে কুস্তক-  
শক্ত্যেচ্ছাসক্যঃ কুস্তক্য। ইতি সম্প্রদায়ঃ। চতুর্বারং কুস্তকেদিনে দিনে  
বিংশত্যাধিকশতত্রয়পরিমিতাঃ প্রাণায়ামা ভবন্তি। বায়ত্রয়ং কুস্তকেচ্ছায়াংশ-  
বধিকশতত্রয়পরিমিতা ভবন্তি ॥১১॥

প্রাণায়ামের সময় ও কালনির্ণয় করিতেছেন।—প্রাতঃকালে  
অরুণোদয় হইতে তিন ঘণ্টা, মধ্যাহ্নে অর্ধাং পকভাগে বিভক্ত দিনের  
মধ্যভাগে তিন ঘণ্টা এবং অর্দ্ধরাত্রিকালে তিন ঘণ্টা প্রাণায়াম করিবে।

প্রত্যেক বারে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করা কর্তব্য । সাম্প্রদায়িক  
মতে অর্দ্ধরাত্র সময়ে প্রাণায়াম করিতে না পারিলে প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্ন-  
কালে ও সারংকালে এই তিন সময়ে প্রাণায়াম করিলেই হইতে পারে ।  
এই প্রাণায়ামে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করিতে হয় । তাহা হইলে  
দিবারাত্র চারিবারে তিন শত কুড়িবার আর তিন সময়ে দুইশত চল্লিশবার  
প্রাণায়াম করা হইবে ॥ ১১ ॥

### প্রাণায়ামবৈশিষ্ট্যম্ ।

কনীয়সি ভবেৎ শ্বেদঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে ।

উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুঃ নিবন্ধয়েৎ ॥১২॥

কনিষ্ঠমধ্যমোত্তমানাং প্রাণায়ামানাং ক্রমেণ ব্যাপকবিশেষমাহ—কনীয়সী  
কনিষ্ঠে প্রাণায়ামে শ্বেদঃ প্রবেদো ভবেত্তবতি । শ্বেদাহুমেবঃ কনিষ্ঠঃ । মধ্য-  
প্রাণায়ামে কম্পো ভবতি । কম্পাহুমেবো মধ্যমঃ । উত্তমে প্রাণায়ামে স্থা-  
বন্ধরক্ মাপ্নোতি । স্থানপ্রাপ্ত্যহুমেব উত্তমঃ । ততস্তস্মাৎ বায়ুঃ প্রাণং নিবন্ধয়ে-  
ত্বাং বন্ধয়েৎ । কনিষ্ঠাদীনাং লক্ষণমুক্তং লিঙ্গপুরাণে—প্রাণায়ামস্ত মানু-  
মাত্রাদ্বাদশজং শ্রুতম্ । নীচো দ্বাদশমাত্রস্ত সক্রুদ্ধদ্ব্যাত ঈরিতঃ ॥ মধ্যম  
দ্বিক্রুদ্ধাতচতুর্বিংশতিমাত্রকঃ । মধ্যস্ত বদ্বিক্রুদ্ধাতঃ ষট্‌ত্রিংশমাত্র উচ্যতে  
প্রশ্বেনকম্পনোখানজনকশ্চ বধাক্রমম্ । আনন্দো জায়তে চাত্র নিদ্রা ধুমন্তর্থে  
চ ॥ যোমাকধ্বনিসংবিভিন্নকমোটনকম্পনম্ । অবশশ্বেনকম্পনাতঃ সংবিদ্বজ্জ্ব-  
তয়েদ্বদা । তদোত্তম ইতি প্রোক্তঃ প্রাণায়ামঃ শ্রুশোভনঃ ।” ইতি । ধূম-  
শ্চিন্তাদোলনম্ । গোরকোহপি—“অধমে দ্বাদশ প্রোক্তা মধ্যমে দ্বিগুণাঃ শ্রুতাঃ ।  
উত্তমে ত্রিগুণা মাত্রাঃ প্রাণায়ামে বিদ্বোত্তমৈঃ ॥” উদ্ব্যাতলক্ষণস্ত—“প্রাণেনোৎ-  
সার্যমাণেন অপানঃ পীড়্যতে বদা । গদ্বা চোর্দ্ধং নিবর্ত্তেত এতদ্ব্যাতলক্ষণম্ ॥”  
মাত্রামাহ বাজবল্যঃ—“অজুষ্ঠানুগিমোকং ত্রিবিধীর্জাহ্নগবিদ্বজ্জনম্ । তালত্রয়মপি  
প্রোক্তা মাত্রাসংজ্ঞাঃ প্রচকতে ।” কন্দপুরাণে—“একমাসময়ী মাত্রা প্রাণায়ামে  
নিগন্ততে ।” এতদ্ব্যাত্যাতঃ যোগচিন্তায়ণো—“নিদ্রাবশতস্ত পুংসো দাবতা

কার্কেনৈকখাসো গচ্ছত্যাগচ্ছতি চ তাবৎকালঃ প্রাণায়ামস্ত মাত্রেতুচ্যত' ইতি ।  
 অর্দ্ধখাসাধিকদ্বাদশখাসাবচ্ছিন্নঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ । বড়্ভিঃ স্বাসৈরেকং  
 গলং ভবতি । এবং সার্দ্ধখাসগলদ্বয়ান্বকঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ সিদ্ধঃ ।  
 সার্দ্ধদ্বাদশমাত্রামিতঃ প্রাণায়ামো যঃ স এবোত্তমঃ প্রাণায়াম ইত্যুচ্যতে । ন চ  
 পূর্বোদাহৃতলিঙ্গপুৰাণগোরক্ষবাক্যবিবোধঃ । তত্র দ্বাদশমাত্রকস্ত প্রাণায়াম-  
 ত্রাথমদ্বোক্তেরিতি শঙ্কনীয়ম্ । “জানুং প্রদক্ষিণীকুৰ্য্যন্ন দ্রুতং ন বিলম্বিতম্ ।  
 প্রদত্তাচ্ছোটিকাং যাবত্তাবন্মাত্রৈতি গীয়তে ॥” ইতি স্বন্দপুরাণাৎ । “অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলি-  
 মোক্ষক জাঘোশ্চ পরিমার্জনম্ । প্রদত্তাচ্ছোটিকাং যাবত্তাবন্মাত্রৈতি গীয়তে ।”

দেহি চ স্বন্দপুরাণাৎ । “অঙ্গুষ্ঠো মাত্রা সংখ্যারতে তদে”তি দস্তাত্রেয়বচনাচ্চ ।  
 করিতেছে পুৰাণগোরক্ষাদিবাক্যেদ্বৈকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাধেন বিবক্ষিতত্বাৎ ।  
 প্রাণবা এবং দ্বাদশমাত্রাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাধেন বিবক্ষণাৎ ত্রিগুণ-  
 রাম ক গাথমস্তোত্তমত্বং তত্রাপ্যুক্তমিত্যবিবোধঃ । সর্কেষু যোগসাধনেষু প্রাণায়ামো  
 মুখ্যস্তংসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাদীনাং সিদ্ধেঃ ; তদসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাসিদ্ধেষ্চ ।  
 বস্তুতঃ প্রাণায়াম এবং প্রত্যাহারাদিশব্দৈর্নিগম্যতে । তথাচোক্তং যোগচিন্তা-  
 রাণো—‘প্রাণায়াম এবাত্যাসক্রমেণ বর্দ্ধমানঃ প্রত্যাহারধ্যানধারণাসমাধিশব্দৈ-  
 র্চ্যত' ইতি । তদুক্তং স্বন্দপুরাণে—“প্রাণায়ামদ্বিষট্কেন প্রত্যাহার উদাহৃতঃ ।

প্রত্যাহারদ্বিষট্কেন ধারণা পরিকীর্তিতা । ভবেদীশ্বরসঙ্গতৈর্য ধ্যানং দ্বাদশ-  
 ধারণম্ । ধ্যানদ্বাদশকেটেনৈব সমাধিরভিধীয়তে ॥ যৎ সমাধৌ পরং জ্যোতিরনন্তং  
 সপ্রকাশকম্ । তস্মিন্ দৃষ্টে ক্রিয়াকাণ্ডবাতায়াতং নিবর্ততে ॥” ইতি । তথা  
 “ধারণা পঞ্চনাড়ীভির্ধ্যানং স্ত্রাৎ বষ্টিনাড়িকম্ । দিনদ্বাদশকেন স্ত্রাৎ সমাধিঃ  
 প্রাণসংযমা”দিতি চ । গোরক্ষাদিভিরপ্যেবমেবোক্তম্ । অত্রৈব ব্যবহা—  
 কিকিদ্দ্বিষট্কারিঃ দ্বিগলান্বকঃ কনিষ্ঠপ্রাণায়ামকালঃ । অরমেটৈকচ্ছোটিকাঃ  
 বচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাদ্বিবিবক্ষয়া দ্বাদশমাত্রকঃ কালঃ । কিকিদ্দ্বিষট্কারিঃ  
 বিগলান্বকো মধ্যমপ্রাণায়ামকালঃ । অরমেটৈকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত  
 মাত্রাদ্বিবিবক্ষয়া চতুর্বিংশতিমাত্রকঃ । পঞ্চবিংশত্যন্তরণতবিগলান্বক উত্তম-  
 প্রাণায়ামকালঃ । অরমেটৈকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্য মাত্রাদ্বিবিবক্ষয়া বট্টিত্রিংশমা-

ত্রকঃ কালঃ । ছোটিকাভ্রাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাষবিবক্ষয়া তু দ্বাদশুমাত্রক  
এব । বহুপুঙ্খকং পঞ্চবিংশত্যন্তরশতবিপলপর্য্যন্তং বদা প্রাণায়ামদৈর্ঘ্যং ভবতি  
তদা প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রেণ গচ্ছতি । ব্রহ্মরন্ধ্রে গতঃ প্রাণো বদা পঞ্চবিংশতি-  
পলপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি, তদা প্রত্যাহারঃ । বদা পঞ্চষটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা  
ধারণা । বদা ষষ্টিষটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধ্যানং । দ্বাদশদিনপর্য্যন্তং বদা  
তিষ্ঠতি, তদা সমাধির্ভবতীতি সর্বং রমণীয়ম্ ॥১২॥

কনিষ্ঠ, মধ্যম ও উত্তম—প্রাণায়াম এই তিন প্রকার । উক্ত ত্রিবিধ  
প্রকার প্রাণায়ামে পার্থক্য এই যে, প্রাণায়াম করিতে করিতে  
হইলে তাহাকে কনিষ্ঠ বা অধম প্রাণায়াম বলে । প্রাণায়াম  
করিতে দৈহিক কম্প উপস্থিত হইলে তাহাকে মধ্যম প্রাণায়াম  
প্রাণায়ামে প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্তি ঘটিলে, তাহাকে উত্তম বা  
প্রাণায়াম বলে । যতদিন পর্য্যন্ত ঐরূপ অবস্থা প্রাপ্তি না ঘটে, ততদিন  
পর্য্যন্ত যথাবিধি প্রাণায়াম করিতে হয় । লিঙ্গপুরাণে ত্রিবিধ প্রাণায়ামে  
এইরূপ লক্ষণ নির্দিষ্ট হইয়াছে । যথা—দ্বাদশ-মাত্রাশ্রয় প্রাণায়াম  
কনিষ্ঠ ;—ইহাতে একবার মাত্র উদ্ভাত হয় । চতুর্বিংশতি-মাত্রা-  
প্রাণায়াম মধ্যম ;—ইহাতে দুইবার উদ্ভাত এবং দ্বাত্রিংশমাত্রাশ্রয়  
প্রাণায়াম উত্তম ;—ইহাতে তিনবার উদ্ভাত হয় । কনিষ্ঠ প্রাণায়ামে  
শ্বস, মধ্যমে কম্প এবং উত্তমে স্থানপ্রাপ্তি অর্থাৎ প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্র  
প্রাপ্তি হইয়া থাকে । প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে আনন্দ জন্মে এবং নিজা  
হ্রাস, চিন্তাকোশলন, ধ্বনিশ্রবণ, অঙ্গসঙ্কোচ ও শরীরকম্প হয় । যখন  
ধ্বনিশ্রবণ, শ্বেদ, জ্বর ও উত্তমজ্ঞান হয়, কোন প্রকার মূর্ছা থাকে  
না,—তখনই উত্তম প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে, জানা যায় । গৌরব-  
সংহিতায় লিখিত হইয়াছে যে, অধম প্রাণায়ামে দ্বাদশ মাত্রা, মধ্যম  
প্রাণায়ামে চতুর্বিংশতি মাত্রা এবং উত্তম প্রাণায়ামে ষট্‌ত্রিংশ মাত্রা ।



উদ্ভাস্তের লক্ষণ এইরূপ—প্রাণ উৎসর্পমাণ হইয়া যে অপান বায়ুকে  
 পাতিত করে, এবং উর্ধ্বে গমন করিয়া নিবৃত্তি হয়, তাহাই উদ্ভাস্ত ।  
 বাজবল্য মাত্রায় লক্ষণ সম্বন্ধে বলিয়াছেন,—অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলীর মোটন, তিন  
 তিনবার জাহ্নুপরিমার্জন, তালত্রয় প্রদান ইহাকেই মাত্রা বলে । বোগ-  
 চিন্তামগ্নিধৃত স্বন্দপুরাণের বচনে উক্ত হয়—নিদ্রিত পুরুষের শ্বাসপ্রশ্বাসে  
 যে সময় লাগে, তাহাই প্রাণারামের এক মাত্রা । সার্ক্বাদশশ্বাসের  
 কালকেও প্রাণারাম বলা যায় ;—আর ছয় শ্বাসে এক পল হয় ;—অতএব  
 সার্ক্ব দুই পল প্রাণারামের কাল । এতাবত অবগত হওয়া গেল  
 যে সার্ক্ব দ্বাদশ মাত্রাসম্বিত যে প্রাণারাম, তাহাই উত্তম প্রাণারাম ।  
 তছো<sup>১</sup> পূর্বোক্ত লিঙ্গপুরাণের বচন এবং গোরক্ষবাক্যে কোন প্রকার  
 বা<sup>২</sup> রাধ নাই, কিন্তু সেই স্থলে দ্বাদশমাত্রাবিশিষ্ট প্রাণারাম অধম  
 কা<sup>৩</sup> ণারাম বলিয়া কথিত হইয়াছে, এইরূপ সন্দেহ হইতে পারে ।  
 লিঙ্গপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে—অতি দ্রুতও নহে, অতি বিলম্বিত  
 না<sup>৪</sup> হ, এইরূপ ভাবে জাহ্নু প্রদক্ষিণ করিয়া তুড়ি দিয়া প্রাণারাম করিবে ।  
 লিঙ্গ<sup>৫</sup> পুরাণে আরও লিখিত হইয়াছে যে, অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলীর মোক্ষ এবং  
 জাহ্নু<sup>৬</sup>র পরিমার্জন করিয়া ছোটিকা ( তুড়ি ) কাল পর্য্যন্ত মাত্রায় প্রাণারাম  
 করিবে । অতএব লিঙ্গপুরাণে ও গোরক্ষাদি বচনে এক এক ছোটিকা  
 কাল পর্য্যন্তই প্রাণারামের মাত্রা বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়াছে । যত প্রকার  
 বোগদুঃসাহনা আছে, তাহার মধ্যে প্রাণারামই প্রধান । প্রাণারাম সিদ্ধি  
 হইলে প্রত্যাহারাদির সিদ্ধি স্বতঃই হইয়া থাকে, এই প্রাণারাম সিদ্ধি  
 না হইলে প্রত্যাহারাদি সিদ্ধি হইতেই পারে না । বস্তুতঃ প্রাণারামই  
 প্রত্যাহারাদি শব্দে উক্ত হইয়া থাকে । বোগচিন্তামগ্নি নামক গ্রন্থে উক্ত  
 হইয়াছে যে, প্রাণারামই ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া প্রত্যাহার ধ্যান ও  
 সমাধি শব্দে অভিহিত হইয়া থাকে । স্বন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে,

বাদনবার প্রত্যাহার হইলেই ধারণা হয়, এবং বাদন ধারণার ধ্যান ও বাদন ধ্যানে সমাধি হয়। সমাধি হইলে স্বপ্রকাশমান পরমজ্যোতিঃ প্রকাশ পায়। এই জ্যোতির দর্শনেই জীবের বাতায়াত কর্মসংস্কার নিবৃত্তি হয়। শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে, পঞ্চাটিকাকাল প্রাণ সংযম করিলে ধারণা হয়, ষট্টিটিকা প্রাণসংযমে ধ্যান এবং বাদন দিন প্রাণসংযমে সমাধি হইয়া থাকে। গৌরক প্রভৃতি বোগিগণেরও সেইরূপ মত। এতাবত অবগত হওয়া বাইতেছে যে, কিকিদূন দ্বিচচারিংশৎ পল সময়ই কনিষ্ঠ প্রাণায়ামের কাল ; কিকিদূন চতুরশীতি বিপলাক কালই মধ্যম প্রাণায়াম কাল, এবং পঞ্চবিংশত্যাধিক শতস বিপল কালই উত্তম প্রাণায়ামের কাল। ইহাতে জানা গেল যে,— পঞ্চবিংশত্যাধিকশতসংখ্যক বিপল কালে প্রাণসংযম হয়, তখন প্রাণ ব্রহ্মে গমন করিয়া পঞ্চবিংশতি পল পর্যন্ত অবস্থিতি করিলেই প্রত্যাহা হয়। যখন ঐ প্রাণ পঞ্চ ষটিকা পর্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখন ধারণা হয়, যখন ষষ্টি ষটিকা পর্যন্ত প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখন ধ্যান হয় ; আর যখন প্রাণ বাদন দিবস পর্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখন বোগীর সমাধি হইয়া থাকে ॥ ১২ ॥

অলেন শ্রমজাতেন গাত্রমর্দনমাচরেৎ ।

দৃঢ়তা লঘুতা চৈব তেন গাত্রস্ত জায়তে ॥ ১৩ ॥

প্রাণায়ামমত্যান্তঃ স্বদে জাতে বিশেষমাহ—অলেনেতি । শ্রমাৎ প্রাণায়াম-  
ভ্যাসশ্রমাজাতং তেন অলেন প্রস্বদেন গাত্রস্ত শরীরস্ত মর্দনং তৈলাভ্যঙ্গ-  
বদাচরেৎ কুর্ব্যৎ । তেন মর্দনেন গাত্রস্ত দৃঢ়তা দাঢ্যং লঘুতা জাড্যাতাবো  
জায়তে প্রাপ্তবতি ॥ ১৩ ॥

প্রাণায়াম করিবার সময় বোগীর গাত্র হইতে স্বর্ণ বাহির হয়,

তখন সেই ঘর্ষ-জল তৈলমর্দনের ভাষ সর্সাদে মর্দন করিবে । ইহাতে গাত্র লঘু ও দৃঢ় হয় এবং জড়তা বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ১৩ ॥

প্রাণায়ামে-নিয়মগ্রহঃ ।

অভ্যাসকালে প্রথমে শস্তং কীরাজ্যভোজনম্ ।

ততোহভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ্ নিয়মগ্রহঃ ॥১৪॥

অথ প্রথমোক্তরাভ্যাসয়োঃ কীরাদিগাননিয়মানাহ—অভ্যাসকাল ইতি ।

৷ হৃৎকমাজ্যং ঘৃতং তদ্বৃক্কং ভোজনং কীরাজ্যভোজনম্ । শাকপার্বিবাতিবৎ  
৷ । কেবলে কুন্তকে সিদ্ধেহভ্যাসো দৃঢ়ো ভবতি । স্পষ্টমন্ত্রং ॥১৪॥

প্রথম বধন প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়, তখন হৃৎ ও ঘৃতমিশ্রিত ভোজন প্রশস্ত । তারপরে অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইলে অর্থাৎ কুন্তক সিদ্ধ হইলে ঐরূপ নিয়ম পালন না করিলেও ক্ষতি হয় না ॥ ১৪ ॥

যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্বশ্যঃ শনৈঃ শনৈঃ ।

তথৈব সেবিতো বায়ুরশ্বথা হস্তি সাধকম্ ॥১৫॥

সিংহাদিবচ্ছনৈরেব প্রাণঃ বশয়েন সহসেত্যাহ—বথেনিতি । যথা বেন প্রকারেণ সিংহো যুগেন্দ্রঃ গজো বনহন্তী ব্যাঘ্রঃ শার্দূলঃ শনৈঃ শনৈরেব বশ্যঃ স্বাধীনো ভবেন সহসা তথৈব তেনৈব প্রকারেণ সেবিতোহভ্যাস্তো বায়ুঃ প্রাণো বশ্যো ভবেৎ অশ্বথা সহসা গৃহমাণঃ সাধকমভ্যাসিনঃ হস্তি সিংহাদিবৎ ॥ ১৫ ॥

সিংহ, বনহন্তী ও ব্যাঘ্র প্রভৃতিকে যে প্রকারে ক্রমে ক্রমে বশীভূত করিতে হয়, সেই প্রকার ক্রমে ক্রমে প্রাণায়াম করিয়া বায়ু বশীভূত করা কর্তব্য । সিংহাদিকে হঠাৎ বশীভূত করিতে গেলে যেমন বশ্যকারকের প্রাণ নষ্ট হইবার সম্ভব, তদ্রূপ হঠাৎ প্রাণায়াম করিয়া প্রাণসংযম করিতে গেলে সাধকের বিনাশপ্রাপ্ত হইবার সম্ভাবনা আছে ॥ ১৫ ॥

## প্রাণায়ামফলম্ ।

প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সর্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ ।

অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্বরোগসমুদ্ভবঃ ॥১৬॥

যুক্তাযুক্তয়োঃ ফলমাহ—প্রাণায়ামেতি । আহাৰাদিযুক্তিপূৰ্বকো জালঙ্করাদি-  
বদ্ধযুক্তিবিশিষ্টঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যাচ্যতে তেন সর্বরোগক্ষয়ঃ সৰ্ব্বেবাং রোগাণাং  
ক্ষয়ো নাশো ভবেৎ । অযুক্ত উক্তযুক্তিরহিতো বোহভ্যাসস্তদযুক্তেন প্রাণায়ামেন  
সর্বরোগসমুদ্ভবঃ সৰ্ব্বেবাং রোগাণাং সম্যগুদ্ভব উৎপত্তিৰ্ভবেৎ ॥১৬॥

আহাৰাদিৰ নিয়ম প্রতিপালনপূৰ্বক জালঙ্করবদ্ধবদ্ধ হইয়া প্রাণ-  
অভ্যাস করিবে ; তাহা হইলে সর্বরোগ বিনষ্ট হয় । পরন্তু প্রাণ-  
প্রকার নিয়মাদি-রহিত হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে সকল প্রক-  
রোগের উৎপত্তি হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

হিকা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনাঃ ।

ভবন্তি বিবিধা রোগাঃ পবনশ্চ প্রকোপতঃ ॥১৭॥

অযুক্তেন প্রাণায়ামেন যে রোগা ভবন্তীত্যপেক্ষায়ামাহ—হিক্তেতি । হিকা-  
শ্বাসকাসা রোগবিশেষাঃ । শিরশ্চ কর্ণৌচ অক্ষিণীচ তেযু বেদনাঃ শির-  
কর্ণাক্ষিবেদনাঃ বিবিধা নানাবিধা রোগাশ্চ জরাদয়ঃ পবনশ্চ বায়োঃ প্রকোপতো-  
ভবন্তি ॥ ১৭ ॥

পূৰ্বোক্ত নিয়ম পালন না করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে সাধকের  
বায়ু প্রকুপিত হয়, এবং তজ্জন্ত হিকা, শ্বাস, কাস, শিরঃপীড়া ও কর্ণশূল  
প্রভৃতি নানাবিধ পীড়া জন্মিয়া থাকে ॥ ১৭ ॥\*

\* যদি কাহারও এইরূপ পীড়া উৎপন্ন হয়, তাহা নিবারণের উপায় এই গ্রন্থের  
পরিণিটে লিখিত হইল ।

যুক্তং যুক্তং ত্যজেন্নাস্থং যুক্তং যুক্তং চ পূরয়েৎ ।

যুক্তং যুক্তং চ বগ্নীয়াদেবং সিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥১৮॥

যতঃ পবনস্ত প্রকোপতো বিবিধা রোগাঃ ভবন্ত্যতো যুক্তং যুক্তমিতি । বায়ুঃ  
প্রাণং যুক্তং যুক্তং ত্যজেৎ । রেচনকালে শঠনঃ শঠনেষু রেচনেষু বেগতঃ ইত্যর্থঃ ।  
যুক্তং যুক্তং ন চারং নাধিকং চ পূরয়েৎ । যুক্তং যুক্তং চ জালকরবদ্ধাদিযুক্তং  
বগ্নীয়াৎ কুন্তয়েৎ । এবমভ্যাসেচ্চেৎ সিদ্ধিং হঠসিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৮ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস কালে অবিধিপূর্বক কার্য্য করিলে বায়ু প্রকুপিত  
হইয়া নানাবিধ রোগ জন্মিতে পারে, অতএব অল্পে অল্পে বায়ু রেচন  
করিবে, অল্পে অল্পে ( ক্রমে ক্রমে ) বায়ু পূরণ করিবে, এবং ক্রমে ক্রমে  
পূর্ণ করিবে । এইরূপ করিলে সাধক সিদ্ধি লাভ করিতে পারে ॥ ১৮ ॥

### প্রাণায়ামসিদ্ধিজ্ঞানম্ ।

যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্মাস্তথা চিহ্নানি বাহ্যতঃ ।

কায়স্ত কৃশতা কান্তিস্তদা জায়েত নিশ্চিতম্ ॥১৯॥

কং প্রাণায়ামমভ্যাসতো জায়মানায়া নাড়ীশুদ্ধে লক্ষণমাহ স্বাত্ম্যাম্—যদা  
বাহ্যতঃ । যদা তু যস্মিন্ কালে তু নাড়ীনাং শুদ্ধিমলরাহিত্যং স্মাস্তদা বাহ্যতে  
বাহ্যানি, সার্ববিত্তিকস্তসিন্ । চিহ্নানি লক্ষণানি তথাশব্দেনাস্তরাণ্যপি চিহ্নানি  
ভবন্তীত্যর্থঃ । তাত্ত্ববাহ—কায়ন্তেতি । কায়স্ত দেহস্ত কৃশতা কার্য্যং, কান্তিঃ  
সুস্থিতিঃ নিশ্চিতং জায়েত জায়েত ॥ ১৯ ॥

নিয়মিতভাবে প্রাণায়াম করিলে সাধকের নাড়ী সমুদায় শুদ্ধ হয় ।  
নাড়ী শুদ্ধ হইলে নানাবিধ লক্ষণ প্রকাশ পায় । নাড়ী শুদ্ধ হইয়া  
মলবিরহিত হইলে শরীরে কৃশতা লক্ষিত হয় এবং কান্তি বৃদ্ধি পায় ।  
এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইলে নাড়ীশুদ্ধি হইয়াছে জানিতে পারা  
যায় ॥ ১৯ ॥

যথেষ্টধারণং বায়োরননস্ত প্রদীপনম্ ।

নাদাভিব্যক্তিরারোগ্যং জায়তে নাড়ীশোধনাং ॥২০॥

বায়োঃ প্রাণস্ত যথেষ্টঃ বহবাঃ ধারণং কুন্তকেষু অননস্ত জঠরাগ্নেঃ  
প্রদীপনং প্রকৃষ্টা বীপ্তির্নাদস্ত ধনৈবতিব্যক্তিঃ প্রাকট্যারোগ্যমরোগতা নাড়ী-  
শোধনাং নাড়ীনাং শোধনান্বলরাহিত্যাক্ষায়তে ॥২০॥

পূর্বোক্ত লক্ষণ ব্যতীত নাড়ীতুচ্ছ হইলে অপরাপর লক্ষণও প্রকাশ  
পাইয়া থাকে । কুন্তকে যথেষ্ট পরিমাণে বায়ু ধারণ করা যায়, জঠরানল  
প্রদীপ্ত হয়, ধনি প্রকাশ পায়\* ও দৈহিক রোগের ধ্বংস হইয়া থাকে ।

মেদগ্নেস্রাধিকঃ পূর্বঃ ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ ।

অশ্লশ্ত নাচরেত্তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥২১॥

মেদাভ্যাধিক্যে উপাস্তুরমাহ—মেদগ্নেস্রাধিক ইতি । মেদস্ত গ্নেস্রা চ মে-  
দগ্নেস্রাণৌ তাবধিকৌ বস্য স তাদৃশঃ পুরুষঃ । পূর্বং প্রাণায়ামাত্যাসাং প্রাক্  
প্রাণায়ামাত্যাসকালে ষট্‌কর্ম্মাণি বক্ষ্যমাণানি সমাচরেৎ সমাগাচরেৎ । অশ্লশ্ত  
গ্নেস্রাধিক্যবহিতস্ত তানি ষট্‌কর্ম্মাণি নাচরেৎ । তত্র হেতুমাহ—দোষাণাং বা-  
পিত্তকফানাং সমস্ত ভাবঃ সমভাবঃ সমস্তং তন্মাদোষাণাং সমত্বাদিত্যর্থঃ ॥২১॥

যে সকল ব্যক্তির শরীরে মেদ ও গ্নেস্রার আধিক্য আছে, প্রাণায়াম  
অভ্যাসের পূর্বে তাহারা নিম্নবর্ণিত ষট্‌কর্ম্মের আচরণ † করিবে। আর  
যাহাদের মেদ ও গ্নেস্রাধিক্য নাই, তাহারা ষট্‌কর্ম্ম না করিলেও চলিবে,

\* অনাহত ধনি শুনিতে পাওয়া যায় ।

† যেহে কোন একর ব্যাধি থাকিলে বোগসাধনের সুবিধা হয় না । বিশেষতঃ অতি-  
শয় হুল ব্যক্তি অতিশয় স্নেহযাতুপ্রবণ ব্যক্তিগণের বোগশিক্ষা করা অত্যন্ত কষ্টকর হয় ।  
সেজন্য ষট্‌কর্ম্ম করিয়া কেতকে সৎতা হইয়া করা সম্ভব । ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা দেহ কীণ  
হইলে সেই কীণকেহে এক আশ্রয় কান্তি প্রাপ্ত হইত হয় । তাহার শরীর তখন স্বা

কারণ তাহাদের শরীরে বাত, পিত্ত ও কফের সমতা থাকার কার্য্যহানি করিবে না ॥ ২১ ॥

যট্‌কর্মনিরূপণম্ ।

ধৌতির্বস্তুস্তথা নেতিজ্জাটকং লৌলিকং তথা ।

কপালভাতিশ্চৈতানি যট্‌কর্মাণি প্রচক্ষতে ॥২২॥

যট্‌কর্মাণ্যুপদিশতি—ধৌতিরিত্তি স্পষ্টম্ ॥২২॥

পূর্বে যে যট্‌কর্মের কথা উক্ত হইয়াছে, তাহা এই—ধৌতি, বাস্ত, নেতি, লৌলিক ও কপালভাতি । যোগিগণের মতে ইহাই যট্‌কর্ম ॥২২॥

যট্‌কর্মফলকথনম্ ।

কর্মযট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকম্ ।

বিচিত্রগুণসঙ্খ্যায় পূজ্যতে যোগিপূজবৈঃ ॥২৩॥

অধিক বলশালীও নহে, এরূপ মধ্যবস্থা প্রাপ্ত হয় । যদিও কাহারও কাহারও ব্যবহার কিছু কল, কাতিহীন ও শিরাব্যাগ্ন হইতে, পরন্তু তাহার মুখমণ্ডলে এমন এক অনির্কাজ্য জী ও জ্যোতিঃ আবির্ভূত হয় যে, সে জ্যোতির ও সে জীর সাদৃশ্য অন্ত কোথাও দৃষ্ট হয় না । বিশেষতঃ তদীয় দৃষ্টি বা নেত্রজ্যোতিঃ অতীব মহিমাযুক্ত হয় ।

দৈহিক গুরুত্ব যে যোগবিস্কর, তাহা অনেক যোগীই বলিয়া গিয়াছেন । কাশীই একজন যোগী অন্নদিন হইল বলিয়াছিলেন,—

চক্রে চুস্ত লবে পেট,

কছু না ভোই সৎসকসে ভেট

কাহার গুরুত্বের সঙ্গ ও পেট মোটা সে কোন প্রকারেই যোগী হইতে পারে না । এমন কি তাহার সৎসকর সাক্ষাৎকার লাভ পর্যন্ত হয় কি না সন্দেহ । অন্তএব দৈহিক সাদৃশ্যের মনের মত করিয়া লইয়া তবে যোগসাধন বা প্রাণায়াম সাধন করিতে হয়

ইদং বহুশ্রমিতম্—কৰ্মবটুকমিতি । ঘটস্ত শরীরস্ত শোধনং মলাপনয়নং  
করোতীতি ঘটশোধনকারকমিদমুদ্ধিষ্টং কৰ্মণাং বটুকং ধোত্যানিকং গোপ্যং  
গোপনীয়ম্ । যতঃ বিচিত্রগুণসম্ভারীতি বিচিত্রং বিলক্ষণং গুণং বটুককৰ্মণং সদ্ধাতুং  
কর্তুং শীলমশ্রোতি বিচিত্রগুণসদ্ধারি যোগিপুঙ্গবৈৰ্যোগিশ্ৰেষ্ঠৈঃ পূজ্যতে সংক্রিয়তে ।  
গোপনাভাবে তু বটুককৰ্মমন্ত্ৰৈরপি বিহিতং শ্রাদ্ধিতি যোগিনঃ পূজ্যত্বাভাবঃ  
প্রসজ্যেতেতি ভাবঃ । এতেনেন্দমেবং কৰ্মবটুকস্ত মুখ্যং ফলমিতি স্থচিতম্ ।  
মেদশ্লেষাদিনাশস্ত প্রাণায়ামৈরপি সম্ভবাৎ । তদুক্তং—“বটুককৰ্মযোগমাগ্নোতি  
শবনাত্যাসতৎপর” ইতি পূৰ্বোক্তবহুশ্রমাপ্যায়মেব স্বায়ত্নাচ্চ ॥ ২৩ ॥

ধোতি প্রভৃতি বটুককৰ্মে দেহের শোধন করে অর্থাৎ মলাদি দূরী  
করে । এই বটুককৰ্ম অতি গোপনে সাধন করিতে হয় । ইহা দ্বারা সাধে  
নানাবিধ গুণ প্রকাশ করে, সেইজন্য যোগিগণ ইহাতে অধিক সমাদ্র  
প্রদর্শন করিয়া থাকেন । বটুককৰ্ম সাধনে অলৌকিক বিবিধ গুণ জন্মে  
বলিয়াই ইহার সাধন আবশ্যক । মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশই বটুককৰ্মের ফল  
মাত্র নহে, তাহা হইলে প্রাণায়াম অবলম্বনেই সে কার্য সুসিদ্ধ হইতে  
পারিত । শাস্ত্রান্তরে কথিত হইরাছে যে, যে সাধক প্রাণায়াম অভ্যাস  
তৎপর, তিনিই বটুককৰ্ম আচরণ করিবেন ॥ ২২ ॥

দেহকে মনের মত বা যোগশাস্ত্রানুযায়ী করিয়া লইবার জন্য বটুককৰ্মের সাধন করা  
আবশ্যক । হঠযোগে তাহারই উপদেশ সুবিধান মতে প্রদত্ত হইরাছে ।

\* আপাতদৃষ্টিতে এই স্থলে পূৰ্ব বচনের সঙ্গে বর্তমান বচনের কিছু বিরোধ লক্ষিত  
হইবে । কারণ পূৰ্বে বলা হইরাছে, কেবলমাত্র মেদশ্লেষাধিক ব্যক্তিস্থ বটুককৰ্মের  
আচরণ করিবে, অস্ত্রের করিতে হইবে না । বর্তমানে বলা হইল মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশই  
উহার চরমোদ্দেশ্য নহে, প্রাণায়াম অভ্যাসতৎপর ব্যক্তিরও ইহার আচরণ করিবে ।  
এ কথার তাৎপর্য এই যে, অভ্যাসশীল যোগিমাত্রেরই দেহে দোষাধিক্য থাকে । অতএব  
সকলেরই বটুককৰ্ম অভ্যাস করা কর্তব্য । তবে বাহ্যদের সেরূপ নাই, তাহারা করিষ্টক  
না—ইহার এইজন্যই তাহা ।



## ধৌতিকর্থনম্ ।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশায়তম্ ।

গুরুপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রাসেৎ ॥

পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদ্বিতং ধৌতিকর্ম্ম তৎ ॥২৪॥

ধৌতিকর্ম্মাহ—চতুরঙ্গুলমিতি । চতুর্গামঙ্গুলীনাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলং  
বিস্তারে বস্ত্র তাদৃশং হস্তানাং পঞ্চদশৈরাযতং দীর্ঘং সিক্তং জলাভ্রং কিকিৎকং  
সং পটং তচ্চ সূক্ষ্মং নূতনোন্মোদনং খণ্ডং গ্রাহয় । গুরুগোপদিষ্টো যো মার্গো  
করিসেনপ্রকাহন্তেন শনৈর্ম্মলং মলং কিকিৎ কিকিৎগ্রাসেৎ । দ্বিতীয়ে দিনে হস্ত-  
প্রা কৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ম্ । এবং দিনবৃত্ত্যা হস্তমাত্রমধিকং গ্রাসেৎ । তন্ত প্রান্তং  
যা ক্রিয়ন্তমধ্যে হঠে সংলগ্নং কৃত্বা লৌলিককর্ম্মগোদরহবস্ত্রং সম্যক্ চালয়িত্বা পুনঃ  
শনৈঃ শনৈঃ প্রত্যাহরেচ্চ তদ্বস্ত্রমুদ্বিগিরিকান্বয়েচ্চ । তদধৌতিকর্ম্ম উদ্বিতং  
কথিতং সিদ্ধিঃ । ২৪ ।

## ধৌতিফলকর্থনম্ ।

কাসখাসপ্রীহকূষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ ।

ধৌতিকর্ম্মপ্রভাবেণ প্রয়াস্ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥২৬॥

ধৌতিকর্ম্মণঃ ফলমাহ—কাসখাসেতি । কাসশ্চ খাসশ্চ প্রীহা চ কূষ্ঠং চ ।  
সমাহারবচনঃ । কাসাখাসেতি যোগবিশেষাঃ বিংশতিসংখ্যকাঃ কফরোগাশ্চ ধৌতি-  
কর্ম্মণঃ প্রভাবেণ গচ্ছন্ত্যেব ন সংশয়ঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ । ২৫ ।

বটুকর্ম্মের মধ্যে ধৌতি কর্ম্মের লক্ষণ এইরূপ ।—চতুরঙ্গুল—বিস্তৃত  
পঞ্চদশ হস্ত দীর্ঘ নূতন সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড লইয়া জলসিক্ত করিয়া কিকিৎ উক  
করিবে । তৎপরে গুরু উপদেশমতে ঐ বস্ত্রখণ্ড গিলিতে আরম্ভ  
করিবে । একদিন মনুহার না গিলিয়া, ক্রমে ক্রমে অন্ত্যাস করিবে ।  
প্রথম দিনে একহস্ত পরিমাণ গিলিবে, দ্বিতীয় দিনে দুই হস্ত পরিমাণে

এবং তৃতীয় দিনে তিন হস্ত পরিমাণে বস্ত্রখণ্ড গিলিবে । এইরূপে প্রতি-  
দিন এক এক হস্ত অধিক গিলিতে গিলিতে ক্রমে ক্রমে সম্পূর্ণ বস্ত্রখণ্ড-  
খানি গিলিবে । যখন সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে সক্ষম হইবে, তখন  
বস্ত্রখণ্ডের একপ্রান্ত ব্রাহ্মদন্ত ( মাড়ীর দাঁত ) দ্বারা চাপিয়া রাখিবে, এবং  
নৌলিকর্ষদ্বারা উদরমধ্যগত বস্ত্রখণ্ড সঞ্চালনপূর্বক ধীরে ধীরে সেই  
বস্ত্রখানি উল্লীর্ণ করিবে । ইহাকে সিদ্ধযোগিগণ ধৌতিকর্ষ বলেন ।  
ধৌতিকর্ষ অভ্যস্ত হইলে শ্বাস-কাস, কুষ্ঠ এবং বিংশতি প্রকার কফরোগ  
নষ্ট হয় । ধৌতিকর্ষ প্রভাবে নিশ্চয়ই প্রাপ্ত রোগ সকল বিনষ্ট  
হয়, তাহাতে সন্দেহ নাই ॥ ২৪ - ২৫ ॥

### বস্তিকর্ষকথনম্ ।

নাভিদল্লজে পায়ৌ শ্বস্তনালোৎকটাসনঃ ।

আধারাকুঞ্চনং কূৰ্য্যাৎ কালনং বস্তিকর্ষ তৎ ॥ ২৬ ॥

অথ বস্তিকর্ষাহ—নাভিদল্লজেতি । নাভিপরিমাণং নাভিদল্লম্ । পরিমাণে দল্লজ-  
প্রত্যয়ঃ । তন্মিমাভিদলে নাভিপরিমাণে জলে নদ্যাদিতোষে পানুত্তমঃ তন্মিন্  
জন্তো নালো বংশনালো যেন কনিষ্ঠিকা প্রবেশযোগ্যবদ্ধযুক্তং বডঙ্গুলদীর্ঘং বংশ-  
নালং গৃহীত্বা চতুরঙ্গুলং পায়ৌ প্রবেশয়েৎ । অঙ্গুলিদ্বয়মিতং বহিঃ স্থাপয়েৎ ।  
উৎকটমাসনং যন্ত স উৎকটাসনঃ । পার্শ্বদ্বয়ে ফিচৌ বিজুস্ত পাদাঙ্গুলিভিঃ  
স্থিতিক্রুৎকটাসনম্ । আধারাকুঞ্চনং যথা জলমস্তঃপ্রবেশিত্বা সঙ্কোচনং  
কূৰ্য্যাৎ । অন্তঃপ্রবিষ্টং জলং নৌলিকর্ষণা চাপয়িত্বা ত্যজেৎ । কালনং বস্তি-  
কর্ষোচ্যতে—ধৌতিবস্তিকর্ষধরং ভোজনাত্ প্রাগেব কর্তব্যম্ । তদনন্তরং  
ভোজনে খিলষোহপি ন কার্যঃ । কেচিৎ—পূর্বং মূলাধারেণ বারোৱাকর্ষণ-  
অভ্যস্ত জলে স্থিত্বা পায়ৌ নালপ্রবেশনমন্তরেণৈব বস্তিকর্ষাত্মস্যাতি । তথা

করণে সর্বং জলং বহিনীয়াতি । অতো নানারোগধাতুক্ষয়াদিসম্ভবচ্চ তথা  
বস্তিকৰ্ম্ম নৈব বিধেয়ম্ । কিমন্তথা স্বাস্থ্যারামঃ পায়ৌ শূন্তনাল ইতি ক্রয়াৎ ॥২৬॥

বস্তিকৰ্ম্ম এইরূপ ।—নস্তাদির জলে নাভি পর্য্যন্ত মগ্ন করিয়া উৎ-  
কটাসন বন্ধ করত উপবেশন করিবে । তদনন্তর কনিষ্ঠাঙ্গুলি প্রবেশ  
করিতে পারে, এইরূপ ফাঁকবিশিষ্ট ছয় অঙ্গুলি দীর্ঘ একটা বংশনাল  
লইয়া শুষ্কদ্বার দিয়া তাহার চারি অঙ্গুলি উদর মধ্যে প্রবেশ করাইবে, দুই  
অঙ্গুলি বাহিরে রাখিবে । অনন্তর সেই বংশনালদ্বারা জল টানিয়া উদর  
মধ্যে লইতে হইবে ; তদনন্তর উদর সঙ্কোচ করিবে এবং উদরে জল লইয়া  
নোলিকৰ্ম্মদ্বারা উদর মধ্যগত জল পরিচালিত করিবে ; তৎপরে সেই  
জলদ্বারা উদর প্রক্ষালন পূৰ্ব্বক বংশনাল জলে পরিত্যাগ করিবে ।  
এইরূপ উদর ধৌত করার নামই বস্তিকৰ্ম্ম । আহারের পূর্বে ধৌতি ও  
বস্তিকৰ্ম্ম সমাধা করিবে, এবং ধৌতি ও বস্তিকৰ্ম্ম করিবার অব্যবহিত  
পরেই ভোজন করা কর্তব্য ;— উক্ত কৰ্ম্ম করিয়া ভোজনে কখনও বিলম্ব  
করিবে না । কোন কোন যোগীর মত এইরূপ—পূর্বে মূলাধারে বান্ধ  
আকর্ষণ অভ্যাস করিয়া জলমধ্যে প্রবেশপূর্ব্বক বস্তিকৰ্ম্ম করিবে । কিন্তু  
এইরূপ করিয়া বস্তিকৰ্ম্ম করিলে উদরপ্রতিষ্টে সমস্ত জল নিঃশেষিত হয় না,  
কিছু কিছু উদর মধ্যে থাকিয়া যায় ; তাহাতে ধাতুক্ষয় প্রভৃতি বিবিধ  
রোগ জন্মে, অতএব বংশনালদ্বারা বস্তিকৰ্ম্ম করাই প্রশস্ত ॥২৭॥

### বস্তিকৰ্ম্মফলম্ ।

শূল্যগ্নীহোদরং চাপি বাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ ।

বস্তিকৰ্ম্মপ্রভাবেণ ক্লীয়ন্তে সকলাময়াঃ ॥২৮॥

বস্তিকৰ্ম্মগুণানাহ স্বাস্থ্যঃ—শূল্যগ্নীহোদরমিতি । শূল্যশ্চ গ্নীহাচ রোগ-  
বিশেষাবুদরং জলোদরং চ তেষাং সমাহারশব্দঃ । বাতশ্চ পিত্তং চ কফশ্চ তেষাং

উক্তবাঃ এতৈককম্বাদ্যভ্যাং সর্কেভ্যো বা জাতাঃ সকলাঃ সর্কে আময়া বোঁগা  
বস্তিকর্ষণঃ প্রভাবঃ সামর্থ্যং তেন ক্রীয়ন্তে নশস্তি ॥২৭॥

বস্তিকর্ষ করিলে শুষ্ক, প্লীহা, উদরী এবং বাত পিত্ত ও কফজনিত  
যাবতীয় রোগ বিনষ্ট হয় ॥২৭॥

### জলবস্তিকফলম্ ।

বাহিন্দ্রিয়ান্তঃকরণপ্রসাদং দৃঢ়াচ্চ কান্তিং দহনপ্রদীপ্তিম্ ।

অশেষদোষোপচয়ং নিহত্বাদভ্যাস্যমানং জলবস্তিকর্ষ ॥২৮॥

ধাত্বিত—অভ্যাস্যমানমমুণীষমানং জলে বস্তিকর্ষ কর্তৃ দৃঢ়াদমুণীষত্ববিরতি  
শেষঃ । ধাতবো রসাহংসুমাংসমেদোহস্থিমজ্জাশুক্ৰাণি ধাতবঃ ইত্যুক্তাঃ,  
ইন্দ্রিয়াণি বাক্-পাণি-পাদপায়ুপস্থানি পঞ্চ কর্ষেন্দ্রিয়াণি, শ্রোত্রশৃক্চক্ষুর্জিহ্বা-  
জ্ঞানানি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়াণি চ, অন্তঃকরণানি মনোবুদ্ধিচিন্তাহৃদ্বাররূপাণি, তেষাং  
পরিতাপবিক্ষেপশোকমোহগৌ বাৎসর্গদৈচ্ছাদিরাজনতামসধর্ম্মবিনিবর্ত্তেন সুখ-  
প্রকাশলাঘবাদিসাধিকধর্ম্মাবির্ভাবঃ প্রসাদস্তং, কান্তিং দ্যুতিং দহনস্ত জঠরাগ্নেঃ  
প্রদীপ্তিং প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং চ । তথা—অশেষাঃ সমস্তা যৈ দোষা বাক্-পিত্ত-  
কফান্তেষামুপচয়ম্ । এতদুপচয়স্তাপ্যুপসংকণম্, উপচয়াপচয়ো নিহত্বাদিত্যুতবাং  
হত্বাং । দোষসাম্যরূপমারোগ্যাং কুর্ধ্যাদিত্যর্থঃ ॥২৮॥

জলবস্তি অভ্যাস করিলে রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও  
শুক্রে এই সপ্ত ধাতু ;—বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু উপস্থ এই পঞ্চ কর্ষেন্দ্রিয়,  
চক্ষু কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও শৃক্ এই পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, এবং মন, বুদ্ধি,  
চিন্তা ও অহঙ্কার এই সমুদয় অন্তঃকরণ ; ইত্যাদিগের পরিতাপ, বিক্ষেপ  
ও শোক প্রভৃতি তামসধর্ম্মের নিবৃত্তি হইয়া সুখ ও লাঘবাদি সাধিক  
ভাবের আবির্ভাব ও প্রসন্নতা এবং কান্তি বৃদ্ধি পায় । জঠরাগ্নির উদ্বীপন

ও বাঁত পিত্ত এং ফের হ্রাসবাদ নিবৃত্তি হইয়া ধাতুসমন্বয়ের সাম্যভাব  
উপাস্থত করে ॥৮॥

## নেতিকথনম্ ।

সূত্রং বিতস্তি স্মৃশ্চিৎ নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।

মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিদ্ধৈনিগদ্যতে ॥২৯॥

অথ নেতিকথনম্—সূত্রমিতি । বিতস্তি বিতস্তিমিতং, বিতস্তি ইত্যাশ্লক-  
মধিকশ্রাপি । যাবতা সূত্রেণ সম্যক নেতিকর্ম ভবেত্তাবদ্ গ্রাহ্যং ; স্মৃশ্চিৎ স্মৃ-  
শ্চিৎ গ্রন্থাদিরহিতং সূত্রং তচ্চ নবদ্বা পঞ্চদশদ্বা বা গুণিতং সূত্রং গ্রাহ্যম্ ।  
নাসা নাসিকা সৈব নালঃ সচ্ছিন্নত্বাৎ তস্মিন্ প্রবেশয়েৎ । মুখান্নির্গময়েচ্চৈ-  
ষা সয়েৎ । তৎপ্রকারং ভবেৎ—“সূত্রপ্রাপ্তং নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটেমঙ্গু-  
ল্য নিরুধ্য পূরকং কূৰ্ঘ্যাৎ পুনশ্চ মুখে ন রেচয়েৎ ।” পুনঃ পুনরেবং কূৰ্ণতো মুখে  
সূত্রপ্রাপ্তমাধাতি । তৎসূত্রপ্রাপ্তং নাসাবহিঃসূত্রপ্রাপ্তং চ গৃহীত্বা শনৈশ্চালয়ে-  
দিতি । চকারাদেকাস্মিন্নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটেমঙ্গু-  
ল্য নিরুধ্য পূরকং কূৰ্ঘ্যাৎ  
পঞ্চাদিতরনাসানালে ন রেচয়েৎ । পুনঃপুনরেবং কূৰ্ণত ইতরনাসানালে সূত্র-  
প্রাপ্তমাধাতি তন্ত পূৰ্ণবচ্ছালনং কূৰ্ঘ্যাদিতি । অহং প্রকারস্ত বহবারং কূৰ্ণতঃ  
কদাচিৎ । এবোক্তা সিদ্ধৈনিগদ্যাদিগুণসম্পন্নৈঃ । তদুক্তম্—“অবাণ্ডা-  
কুণৈশ্চৈষাঃ সিদ্ধাঃ সান্তি নিরুপিতা” ইতি । নেতিনিগদ্যতে নেতিরিত্যি কথ্যতে ॥২৯॥

নেতিকর্ম বলা হইতেছে—ষাদশাঙ্গুল পরিমাণ স্মৃশ্চিৎ গ্রন্থি প্রভৃতি  
দোষশূন্য সূত্রং সূত্র গ্রহণ করিবে । ষাদশাঙ্গুল পরিমাণ বলা হইল, কিন্তু  
যতখানি সূত্র হইলে নেতিকর্ম সমাধা হইতে পারে, প্রাপ্তক গুণসম্পন্ন  
নব দশ বা পঞ্চদশ গুণিত ( বেইযুক্ত ) ততখানি সূত্র লইয়া, নাসারন্ধ্রে  
প্রবেশ করাইয়া দিবে । তৎপরে অপর নাসাচ্ছিন্ন অঙ্গুলি দ্বারা অবরুদ্ধ

করিয়া কুস্তক করিবে । অনন্তর কুস্তিত বায়ু রেচন করিবে, তাহাতেই নাসিকা প্রবিষ্ট সূত্রের অগ্রভাগ মুখদ্বারা নির্গত হইবে । তদনন্তর ঐ সূত্রের দুই প্রান্ত ধারণ করিয়া পুনঃ পুনঃ পরিচালন করিবে । এইরূপে নাসিকায় সূত্র প্রবেশ করাইয়া অত্র নাসিকাদ্বারা বাহির করিবে । ইহার বিশেষত্ব এই যে, এক নাসিকার সূত্রের এক প্রান্ত প্রবিষ্ট করিয়া দিয়া অপর নাসিকা অঙ্গুলিদ্বারা নিরুদ্ধ করত পূরক করিবে, তাহাতেই সূত্রগ্র নাসানালে প্রবেশ করিবে ; তার পর অত্র নাসানালে বায়ু রেচন করিলে নাসাপথে সূত্রপ্রান্ত বাহির হইবে । তৎপরে পূর্ববৎ সূত্রপ্রান্তদ্বয় ধরিয়া চালনা করিবে । সিদ্ধযোগিগণ ইহাকেই নেতিকর্ম্য বলেন ॥২৯॥

### নেতিকর্ম্য ।

কপালশোধিনী চৈব দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী ।

জক্রক্ক্ জাতরোগোঘং নেতিরাস্তু নিহন্তি চ ॥৩০॥

নেতিগুণানাহ—কপালশোধিনীতি । কপালং শোধয়তি শুদ্ধং মলরহিতং কৰোতীতি কপালশোধিনী । চকারান্নাসানাসাদীনামপি । এবশঙ্কোৎসাহাধে । দিব্যাং সূক্ষ্মপদার্থগ্রাহিনীং দৃষ্টিং প্রকর্ষণে দদাতি দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী নেতি-  
ক্রিয়া জক্রগোঃ স্বক্সক্ক্যোক্তমুপরিভাগে জাতো জক্রক্ক্জাতঃ স চাসৌ রোগাণা-  
মোঘশ্চ তমাণ্ড ঝটিতি নিহন্তি । চকারঃ পাদপূরণে । ‘স্কন্ধো ভূজনিরোহঃ-  
সোহস্ত্রী সঙ্কী তগৈব জক্রণী’ ইত্যমরঃ ॥৩০॥

নেতিকর্ম্মের ফল ।—নেতিকর্ম্ম অভ্যাস হইলে কপাল ও নাসিকা মলরহিত হয় । কপাল ও নাসিকা মলরহিত হইলে চক্ষুর সূক্ষ্মদর্শন শক্তি জন্মিয়া থাকে অর্থাৎ দিব্যদৃষ্টি লাভ হয় । সাধকের স্বক্সক্কির উপর কোন ব্যাধি জন্মিতে পারে না, আর যদি পূর্বোক্ত স্থানে কোন ব্যাধি জন্মিয়া থাকে, তবে এতৎপ্রভাবে তাহা বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥৩০॥

## ত্রাটককথনম্ ।

নিরীক্ষেন্নিশ্চলদৃশা সূক্ষ্মলক্ষ্যং সমাহিতঃ ।

অশ্রুসম্পাতপর্যন্তমাচার্যৈস্ত্রাটকং স্মৃতম্ ॥৩১॥

ত্রাটকমাহ—নিরীক্ষেন্নিশ্চলদৃশা সমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নিশ্চল চার্মো দৃষ্ণ চ দৃষ্টিস্তয়া সূক্ষ্মং চ তল্লক্ষ্যং চ সূক্ষ্মলক্ষ্যমজ্ঞগাং সমাক্ পাতঃ পতনং তৎপর্যন্তম্ । অনেন নিরীক্ষণস্তাবধিক্রমঃ । নিরীক্ষেৎ পশ্যেৎ । আচার্যৈর্মৎশ্রোত্ৰাদিভিরিদং ত্রাটকং ত্রাটককর্ম স্মৃতং কথিতম্ ॥৩১॥

ত্রাটক । -একাগ্রচিত্ত হইয়া নিশ্চল নয়নে কোন একটা সূক্ষ্ম পদার্থের উপর দৃষ্টিপাত করিবে । যতক্ষণ পর্য্যন্ত সাধকের চক্ষুর্ভঙ্গ হইতে অশ্রুপাত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত ঐরূপ একদৃষ্টিতে চাহিয়া থাকিবে । মৎশ্রোত্ৰাদি যোগিগণ এইরূপ কর্মকে ত্রাটক বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন ॥৩১॥\*

\* ত্রাটক কর্ম সাধনে কেবল যে দিবাদৃষ্টি লাভ হয়, তাহা নহে । ইচ্ছাতে মনোজয়ও হইয়া থাকে । দৃষ্টি যদি অশ্রুয়ের অন্তরস্থ বিন্দুকেন্দ্রে আবদ্ধ হয়, তাহা হইলে শীঘ্রই ত্রাটক সিদ্ধি হইয়া থাকে ও সমাধি জন্মে । তজ্জন্ত কোন এক সম্ভ্রান্তিঃ বস্তুর (বাতুর অথবা প্রাণুরের) দ্বারা প্রস্তুত সূক্ষ্মর সূদৃশ বা নেত্রপ্রীতিকর একটি সূক্ষ্ম লক্ষ্য সম্মুখে রাখিবে । অনন্তর যোগাসনে উপবিষ্ট ও তন্ময় হইয়া নিম্নমেঘনেত্র কেবল তাহাই দেখিতে থাকিবে । যতক্ষণ চক্ষে জল না আইসে, ততক্ষণ দেখিবে— অন্নীর না নাড়, পলক না পড়ে, মন বিচলিত না হয়, এরূপ নিয়মে চক্ষে জল আসা পর্য্যন্ত সেই দৃষ্টের প্রতি চক্ষুকে তা দৃষ্টিকে আবদ্ধ রাখিবে । চক্ষে জল আসিলেই তাহা আর দেখিবে না । কিছুকাল এইরূপ করিলেই দৃকশক্তি বাড়িয়া যাইবে । চক্ষুর দোষ সকল নষ্ট হইবে । নিজাত্মাদি স্বাধীন হইবে এবং চক্ষুর রশ্মিনির্গমন প্রণালী নিশ্চয় হইয়া আসিবে :

## ত্রাটকফলম্ ।

ত্রোটনং নেত্ররোগাণাং তন্দ্রাদীনাং কবাটকম্ ।

যত্নতন্ত্রাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটকম্ ॥৩২॥

ত্রাটকশৃণানাহ—ত্রোটনমিতি । নেত্রস্ত রোগা নেত্ররোগান্তেষাং ত্রোটনং নাশকং তন্দ্রা আদির্বেষামালস্তাদীনাং তেষাং কবাটকং কবাটবদন্তর্ধায়কমভি-  
ভাবকমিত্যর্থঃ । তন্দ্রা তামসাদিস্তবুত্তিবিশেষঃ । ত্রাটকং ত্রাটকাখ্যং কৰ্ম যত্নতঃ  
প্রযত্নতঃ প্রযত্নাদগোপ্যং গোপনীয়ম্ । গোপনে দৃষ্টান্তমিহ—বধেতি । হাটকস্ত  
সুবর্ণস্ত পেটকং ‘পেটা’ ইতি স্লোকে প্রসিদ্ধিঃ, যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে  
তৎ ॥৩২॥

ত্রাটককৰ্ম্মের গুণ । -ত্রাটক সিদ্ধি হইলে নেত্ররোগ বিনষ্ট হয় ।  
এই ত্রাটককার্য্যে সিদ্ধিলাভ করিলে তন্দ্রা বিনাশ পায় । তন্দ্রা চিত্তের  
তামসবুত্তিবিশেষ । সুবর্ণপেটিকা যেমন গোপনে রাখিতে হয়, এই  
ত্রাটক কৰ্ম্ম তদ্রূপ যত্নপূৰ্ব্বক গোপনে রাখিতে হয় ॥৩২॥

## নৌলিক-কথনম্ ।

অমন্দাবর্ত্তবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ ।

নতাংশো ভ্রাময়েদেষা নৌলিঃ সিদ্ধৈঃ প্রচক্ষতে ॥৩৩॥

নৌলিকৰ্ম্মাহ—অমন্দেতি । নতৌ নম্রাভূতাবংসৌ স্বকৌ বস্ত্র স নতাংশঃ  
পুমানমন্দোহ্ণতিশয়িতো য আবর্ত্তস্তস্তেব ত্রলভ্রমস্যেব বেগো ভবন্তেন তুন্দমুদয়ম্ ।  
“পিচণ্ডকুক্ষৌ জঠরোদরং তুন্দং স্তনৌকুচা” বিত্যাশ্রয়ঃ । সব্যং চাপসব্যং চ  
সব্যাপসব্যে দক্ষিণবামভাগৌ তয়োঃ সব্যাপসব্যতঃ । সপ্তম্যর্থো তসিঃ । ভ্রাময়েৎ  
ভ্রামন্তঃ প্রেরয়েৎ সিদ্ধৈরেবা নৌলিঃ প্রচক্ষতে কথ্যতে ॥৩৩॥



নৌলিকৰ্ম কথিত হইতেছে।—স্বীয় স্বক্ৰম অবনত করত একবার বামদিকে একবার দক্ষিণদিকে এইরূপ পুনঃ পুনঃ উদরকে ভ্রামিত করিবে। সিন্ধুযোগিগণ ইহাকেই নৌলিকৰ্ম বলেন ॥৩৩॥

### নৌলিকৰ্ম ।

মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদিসন্ধাপিকানন্দকরী সदैব ।

অশেষদোষাময়শোষণী চ হঠক্রিয়ামৌলিরিয়ঞ্চ নৌলিঃ ॥৩৪॥

নৌলিগুণানাহ—মন্দাগ্নীতি । মন্দাশাসাবগ্নিষ্ঠরাগ্নিস্তস্ত দীপনঃ সমাগ-  
দীপনঃ চ পাচনঃ চ ভুক্তারপরিপাকশ্চ মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনে তে আদৌনি যস্ত  
তন্মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদি তস্ত সন্ধাপিকা বিধাত্রী । আদিশব্দেন মসত্ত্বাদি ।  
সৰ্বদৈব সৰ্বদৈবানন্দকরী সুখকরী । অশেষাঃ সমস্তাশ্চ তে দোষাশ্চ বাতাদয়  
আময়াশ্চ রোগান্তেবাঃ শোষণী শোষণকত্রী, হঠস্ত ক্রিয়াণাং ধোতাदीनां  
মৌলিমৌলিরিবোস্তমা ধোতিবস্ত্র্যলৌলিসাপেক্ষয়া ইয়মুক্তা নৌলিঃ ॥৩৪॥

নৌলিকৰ্মের গুণ।—নৌলি ক্রিয়া অভ্যাস করিলে মন্দাগ্নি উদ্দীপ্ত  
এবং পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি পায়। ইহা দ্বারা সাধকের সৰ্বদা আনন্দ অনু-  
ভূত হয়, চিত্ত শুদ্ধ থাকে, এবং বাত পিত্ত ও কফ এই ত্রিদোষের সমতা  
হইয়া সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয়। “নৌলিকৰ্ম সৰ্বপ্রকার হঠক্রিয়ার শ্রেষ্ঠ,—  
এই কৰ্ম ব্যতীত ধোতি ও বস্ত্রিকৰ্ম হইতে পারে না; সুতরাং নৌলি-  
কৰ্মই হঠযোগের শ্রেষ্ঠ ॥৩৪॥

### কপালভাতিকথনম্ ।

ভজ্রাবল্লোহকারস্য রেচপুরৌ সসম্ভ্রমৌ ।

কপালভাতির্বিখ্যাতা কফদোষবিশোষণী ॥৩৫॥

কপালভাতিঃ তদুণং লহ—ভজ্রাবল্লিতি । লোহকারস্ত ভজ্রাংগেধর্মস-

সাধনীভূতঃ চক্ষুঃ, তৎসং সঙ্কমেণ সহ বর্ত্তমানো সসঙ্কমাবমলো যো রেচপূরো  
রেচপূরকো কপালভাতিব্রিতি বিখ্যাতঃ । কীদৃশী কফদোষবিশোধিনী কফস্ত  
দোষা বিংশতিভেদভিন্নাঃ । তদ্বক্তং নিদানে - "কফরোগাশ্চ বিংশতি" ব্রিতি ।  
তেষাং বিশোধিনী বিনাশিনী ॥৩৫॥

\* কপালভাতি কৰ্ম্ম ও তদ্বশত কথিত হইতেছে ।—সাধক লৌহকারের  
জ্ঞান মত একবার পূরক ও একবার রেচক করিবেন । অর্থাৎ লৌহ-  
কারেরা যেমন তাহাদিগের ভ্রাতৃত্বে একবার পূর্ণরূপে বায়ুপূরণ করিয়া  
লইয়া তৎকালে পুনরায় তাহা সম্যক প্রকারে পরিত্যাগ করে, সেই প্রকারে  
রেচক ও পূরক করিলেই কপালভাতি কৰ্ম্ম করা হয় । কপালভাতি  
কৰ্ম্ম করিলে বিংশতি প্রকার কফদোষ বিনষ্ট হয় । কফদোষের বিংশতি  
প্রকার ভেদ নিদানে উক্ত হইয়াছে ॥৩৫॥

### ষট্‌কৰ্ম্ম প্রয়োজনম্ ।

ষট্‌কৰ্ম্মনির্গতশৌল্যকফদোষমলাদিকঃ ।

প্রাণায়ামঃ ততঃ কূৰ্য্যাদনায়াসেন সিধ্যতি ॥৩৬॥

ষট্‌কৰ্ম্মণাং প্রাণায়ামস্তোপকারকত্বমাহ—ষট্‌কৰ্ম্মেতি । ষট্‌কৰ্ম্মভির্ধৌতি-  
প্রভৃতিভিনির্গতাঃ শৌল্যঃ স্থলস্তভাবঃ স্থলত্বং কফদোষা বিংশতিসংখ্যক্য মলাদয়শ্চ  
যন্ত স তথা । শেবাধিভাবেতি কপ্রত্যয়ঃ । আদিশকেন পিত্তাদয়ঃ । প্রাণায়ামঃ  
কূৰ্য্যৎ ততস্তস্মাৎ ষট্‌কৰ্ম্মপূৰ্ব্বক্যং প্রাণায়ামাদনায়াসেনাপ্রায়েণ সিধ্যতি যোগ  
ইতি শেষঃ । ষট্‌কৰ্ম্মকরণে তু প্রাণায়ামে শ্রমাদিক্যং স্তাদিত্তি ভাবঃ ॥৩৬॥

ষট্‌কৰ্ম্মের প্রাণায়ামের উপকারিতা ।—ধৌতি প্রভৃতি ষট্‌কৰ্ম্ম সাধন  
দ্বারা দেহের স্থলতা বিদূরিত হয় ও কফ পিত্তাদির দোষের সমতা হইয়া  
থাকে । এইরূপ হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবে,  
তাহা হইলে অনায়াসে ও অল্পশ্রমে প্রাণায়ামে সিদ্ধিলাভ করা কাঁবে,  
অন্তথা অধিক পরিশ্রমে প্রাণায়ামসিদ্ধি হয় ॥৩৬॥

### ষট্‌কৰ্ম্মণি মতভেদঃ ।

প্রাণায়ামৈরেব সৰ্ব্বৈ প্রভুয্যন্তি মলা ইতি ।

আচার্যাণাং তু কেবাঞ্চিদন্ত্যং কৰ্ম্ম ন সম্ভবতম্ ॥৩৭ ॥

মতভেদেন ষট্‌কৰ্ম্মণামনুপযোগমাহ —প্রাণায়ামৈরিতি । প্রাণায়ামৈরেব এব-  
শব্দঃ ষট্‌কৰ্ম্মব্যবচ্ছেদার্থঃ । সৰ্ব্বৈ মলাঃ প্রভুয্যন্তি । মলা ইত্যপলক্ষণং হৌল্য-কফ-  
পিত্তাদীনামিতি হেতোঃ কেবাঞ্চিদাচার্যাণাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনামন্ত্যং কৰ্ম্ম ষট্‌কৰ্ম্ম  
ন সম্ভবতং নাভিমতম্ । আচার্যলক্ষণমুক্তং বায়ুপুরাণে —“আচিনোতি চ শাস্ত্রার্থ-  
মাচারে স্থাপয়েদপি । স্বয়মাচরতে বশ্মাদাচার্য্যন্তেন চোচ্যতে” ইতি ॥৩৭॥

মতভেদে ষট্‌কৰ্ম্মের অনুপযোগিতার কথা বলিতেছেন । যাজ্ঞবল্ক্য  
প্রভৃতি আচার্য্যগণের মতে ষট্‌কৰ্ম্ম সাধনের কোন প্রয়োজনীয়তা নাই ।  
একমাত্র প্রাণায়াম সাধন দ্বারা হৌল্যের বিনাশ ও কফ-পিত্তাদি দোষের  
সমতা হয় । বায়ু পুরাণে আচার্য্য কাহাকে বলে, তাহা এইরূপ নির্দিষ্ট  
হইয়াছে ; যিনি শাস্ত্রার্থ সংগ্রহ করিয়া আচারে, স্থাপন করেন এবং  
স্বয়ং সেইরূপ আচার করিয়া থাকেন, তাঁহাকেই আচার্য্য বলে ॥৩৭॥

### গজকরনীযোগঃ ।

উদরগতপদার্থমুদ্বমন্তি পবনমপানমুদীৰ্য্য কণ্ঠনালে ।

ক্রমপরিচয়বশ্যনাড়ীচক্রা গজকরনীতি নিগত্বতে হঠজৈঃ ॥৬৮॥

গজকরনীমাহ —উদরগতমিতি । অপানং পবনমপানবায়ুং কণ্ঠনালে কণ্ঠনাল  
ইব কণ্ঠনালস্তম্ভিষ্মদীৰ্য্যোংকিপ্যাদরে গতঃ প্রাপ্তঃ স চাসৌ পদার্থচ ভুক্তপীতান্ন-  
জলাদিস্তং বরয়োদ্বমন্ত্যদ্বিগরাস্তি বরা বোগিন ইত্যব্যাহারঃ । ক্রমেণ যঃ পরিচয়ো-  
হত্যাসন্তেনবশ্যং স্বাধিনং আত্মীনাং চক্রং বস্ত্রাং সা তথা । সা ক্রিয়া হঠজৈঃ

যোগাভ্যাসভৈজ্ঞানিককরণীতি নিগততে কথ্যতে । ক্রমপরিচয়েন বস্তো নাদীমার্গ  
ইতি কচিৎ পাঠস্তত্রায়সমর্থঃ—ক্রমপরিচয়েন বস্তো নাদ্যাঃ শংখিতা মার্গঃ কঠ-  
পর্যন্তো বস্তাং সা তথা ॥৩৮॥

গজকরণীযোগ । - যে কর্ম্ম দ্বারা অপান বায়ুকে কঠনালে উত্তিত  
করিয়া উদরস্থ ভুক্ত অন্নজলাদি উদ্বমন করা যায়, তাহাকেই হঠজ পণ্ডিত-  
গণ গজকরণীযোগ বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন । ক্রমে ক্রমে এই  
যোগ অভ্যাস করিয়া নর সকল বশীভূত করিতে পারে ॥৩৮॥

### পুনঃপ্রাণায়াম প্রশংসা ।

ব্রহ্মাদয়োহপি ত্রিদশাঃ পবনান্ত্যাসতৎপরঃ ।

অভূবন্নস্তকভয়াস্তস্মাৎ পবনমন্ত্যাসেৎ ॥৩৯॥

প্রাণায়ামোহবশ্যমন্ত্যাসনায়ঃ সর্বোত্তমৈরভ্যাস্তত্বাৎস্বহাকগত্যাচেতি সূচয়ন্তাহ  
চতুর্ভিঃ—ব্রহ্মাদয় ইতি । ব্রহ্মা আদির্ঘোষাৎ তে ব্রহ্মাদয়ন্তেহপি কিমুতাত্ত ইত্যর্থঃ ।  
ত্রিদশা দেবাঃ অস্তরতা তত্ত্বকঃ কালস্তস্মাত্তরনস্তকভয়ং তস্মাৎ পবনস্ত প্রাণায়ামোব-  
ন্ত্যাসো রেচকপূর্বককুস্তকভেদভিন্নপ্রাণায়ামানুষ্ঠানরূপস্তস্মিন্তৎপরঃ অবহিতা অভূ-  
বন্নাসন্ তস্মাৎ পবনমন্ত্যাসেৎ প্রাণমন্ত্যাসেৎ ॥৩৯॥

পুরাকালে শ্রেষ্ঠ যোগিগণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিতেন, প্রাণায়াম  
সাধনে মহাফল লাভ হইয়া থাকে । ব্রহ্মাদি দেবগণ পূর্বক, কুস্তক ও  
রেচকাস্থক প্রাণায়াম সাধন করিয়া যমতয় হইতে পরিত্রাণ লাভ  
করিয়াছেন । অতএব যোগিগণ প্রাণায়াম অবশ্য কর্তব্য বলিয়া সাধন  
করিবেন ॥৩৯॥

যাবদ্বন্ধো মরুদ্দেহে যাবচ্চিত্তং নিরাকুলম্ ।

যাবদৃষ্টির্জীবোন্মধ্যে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥৪০॥

বাবদিত্তি—যাবৎ যাবৎকালপর্যন্তঃ মক্খং প্রাণানিলো দেহে শরীরে বদ্ধঃ  
 স্বাসোচ্ছ্বাসক্রিয়াশূন্যঃ। যাবচ্চিত্তমন্তঃকরণং নিরাকুলমবিক্ষিপ্তং সমাহিতম্।  
 যাবদ্রূপবোধার্থে দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিঃ। দৃশিরত্র জ্ঞানসামান্যার্থঃ। তাবতাবৎকাল  
 পর্যন্তঃ কলরতীতি কালোহন্তঃকন্তম্বাস্তয়ং কৃতঃ ন কুতোহপীত্যর্থঃ। তথাচ  
 বক্ষ্যতি—“খাণ্ডতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্মণা। সাধ্যতে ন স কেনাপি  
 যোগী যুক্তঃ সমাধিনে” তি স্বাধীনে। ভবতীত্যর্থঃ ॥৪০॥

যতকাল শরীর মধ্যে বায়ু অবরুদ্ধ থাকে, অর্থাৎ যাবৎকাল স্বাসপ্রশ্বাস  
 রহিত হইয়া থাকিতে পারে, যাবৎকাল চিত্ত বিক্ষেপশূন্য হইয়া সমাধিযুক্ত  
 থাকে, যাবৎকাল ভ্রূষয়ের মধ্যে দৃষ্টি নিশ্চল থাকে, অর্থাৎ অন্তঃকরণবৃত্তি  
 স্থির থাকে, তাবৎকাল পর্যন্ত সাধকের যমভয় থাকে না। শাস্ত্রান্তরে  
 লিখিত হইয়াছে যে, সমাধিযুক্ত যোগী স্বাধীন, তিনি কালের বাধ্য নহেন,  
 কর্ম তাঁহাকে বশভূত করিতে পারে না। অত্র কেহই তাঁহাকে বাধ্য  
 করিতে সক্ষম হয় না ॥৪০॥

বিধিবৎপ্রাণসংযমেন নাদীচক্রে বিশোধিতে।

সুসুপ্তাবদনং ভিক্ষা মুখাচ্ছিনতি মারুতঃ ॥৪১॥

বিধিবদিত্তি—বিধিবৎপ্রাণসংযমেনাসনজালদ্বরবন্ধাদিবিধিযুক্তপ্রাণায়ামেন নাদী  
 নাদীনাং চক্রং সমুহস্তম্বিন্ বিশোধিতে নির্মলে সতি মারুতো বায়ুঃ সুসুপ্তা  
 ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যস্থা নাদী, তস্তা বদনং মুখং ভিক্ষা সুপাদনায়াসাচ্ছিনতি  
 সুসুপ্তান্তরিত্তি শেষঃ ॥৪১॥

আসন ও জালদ্বর বন্ধাদি অভ্যাস করিয়া প্রাণায়াম করাকে বিধি-  
 পূর্বক প্রাণায়াম বলে। এইরূপ করিয়া প্রাণায়াম করিলে শরীরস্থ  
 নাদীচক্র বিশোধিত হয় এবং তাহা হইলে লোমবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার

মধ্যবর্তী স্রুমা নাড়ীর মুখ ভেদ করিয়া অনায়াসে স্রুমাপথে প্রবেশ  
করিবে ॥৪১॥

মনোম্মন্যবস্থা ।

মাকুতে মধ্যসন্ধারে মনঃস্থিৰ্য্যং প্রজায়তে ।

যো মনঃস্থিৰীভাবঃ সৈবাবস্থা মনোম্মনী ॥ ৪২ ॥

মাকুত ইতি । মধ্য স্রুমামণো সন্ধাবঃ সমাকুচরণং মূৰ্দ্ধপৰ্য্যন্তং বস্ত্র ম  
মধ্যসন্ধারস্তম্ভিন্ সতি মনসঃ স্থিৰ্য্যং ধোয়াকারবৃত্তিপ্রবাহো জায়তে প্রাকৃত্তবতি ।  
যো মনসঃ স্থিৰীভাবঃ স্রু স্রু স্থিৰীভবনং সৈব মনোম্মন্যবস্থা, মনোম্মনীশব্দ উম্মনী-  
পৰ্য্যায়ঃ, তথাগ্রে বক্ষ্যতি ‘‘ব্রাহ্মযোগঃ সমাধিশ্চে’’ত্যাদিনা ॥৪২॥

স্রুমা নাড়ীর মধ্যে প্রাণবায়ু প্রবেশ করিলে অর্থাৎ যখন প্রাণবায়ু  
মূৰ্দ্ধা পর্য্যন্ত গমন করে, তখন মন স্থির হয় । মন স্থির হইলেই ধোয়াকার  
বৃত্তি জন্মে এবং মন তখন অস্ত্র কোন বিষয়ে আপত্ত না হইয়া ধোয়বিষয়ে  
অবিচলিত থাকে । এইরূপ মনের স্থিরভাবেকেই মনোম্মনী অবস্থা বলে ।  
এই অবস্থার কথা পরে বিশদভাবে বিবৃত হইবে ॥ ৪২ ॥

মনোম্মনীসিদ্ধিঃ ।

তৎসিদ্ধয়ে বিধানজ্ঞান্দিজ্ঞান্ কুৰ্বন্তি কুস্তকান্

বিচিত্রকুস্তকাভ্যাসাদ্বিচিত্রাং সিদ্ধিমাণুয়াং ॥৪৩॥

বিচিত্রেষু কুস্তকেষু প্রবৃত্তিঃ জনয়িতুং তেবাং মুখ্যকলমবাস্তবফলং চাহ—  
তৎসিদ্ধয়ে ইতি । বিধানং কুস্তকানুষ্ঠানপ্রকারস্তজ্ঞানস্তীতি বিধানজ্ঞান্দিজ্ঞান্  
উম্মন্যবস্থাসিদ্ধয়ে চিত্রান্ স্বর্ঘ্যভেদনাদিভেদেন নানাবিধান্ কুস্তকান্ কুৰ্বন্তি  
বিচিত্রাশ্চ তে কুস্তকান্ বিচিত্রকুস্তকাস্তেসামভ্যাসাদনুষ্ঠানাদ্বিচিত্রামণিাদিভেদেন  
নানাবিধাং বিলক্ষণাং বাজমৌষধিমন্ত্রতপোজাতাম্ । তদ্বক্তঃ ভাগবতে ‘‘জমৌষধি-

তপোমঠৈর্দ্ব্যাবতীরিত সিদ্ধয়ঃ। যোগেনাপ্রোক্তি তাঃ সৰ্ব্বা নাষ্টৈর্যোগগতিং  
ব্রহ্মে"দতি। আপ্নুয়াং প্রত্যাশাদিপরম্পরয়েতি ভাবঃ ॥৪৩॥

কুস্তকে পবুতি জন্মাইবার জন্ত মোক্ষফল বর্ণনা করিতেছেন।—যে  
সকল সাধক কুস্তকেব সম্যগনুষ্ঠান অবগত আছেন, তাঁহারা উন্নয়নীভাব  
সিদ্ধিব নিমিত্ত সূর্য্যভেদনাদি বহুবিধ কুস্তকেব অভ্যাস করিবেন। বিবিধ  
প্রকার কুস্তক আছে, সেই সকল কুস্তকেব অভ্যাস করিলে সাধকেব  
অগ্নিাদি সিদ্ধি হয়। শ্রীমদ্ভাগবতে উক্ত হইয়াছে যে, একমাত্র যোগ  
সাধন করিলে সেই সমুদায়ই লাভ হইয়া থাকে। যোগাভ্যাস দ্বারা যে  
সকল ফল লাভ হয়, অত্র কোন প্রকাবেই তাহা প্রাপ্ত হওয়া যায়  
না ॥ ৪৩ ॥

কুস্তকভেদকথং।

সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ী সাংকারী সীতলী তথা।

ভদ্রিকা ভ্রামরী মূচ্ছা প্লাবিনীত্যষ্ট কুস্তকাঃ ॥৪৪॥

অথাষ্টকুস্তকান্ নামভিনির্দিশতি—সূর্য্যভেদনমিতি স্পষ্টম্ ॥৪৫॥

শাস্ত্রে অষ্ট প্রকার কুস্তক কথিত হইয়াছে। তাহাদেব পৃথক পৃথক  
নাম এই—সূর্য্যভেদন, উজ্জায়ী, সাংকারী, সীতলী, ভদ্রিকা, ভ্রামরী,  
মূচ্ছা ও প্লাবিনী ॥ ৪৪ ॥

কুস্তকে পারমহংস উপায়ঃ।

পূরকাস্তে তু কর্তব্যো বন্ধো জালঙ্করাভিধঃ।

কুস্তকাস্তে বেচকাদৌ কর্তব্যস্তুজ্জিয়ানকঃ ॥৪৫॥

অথ হঠসিদ্ধাবনন্তসিদ্ধাং পারমহংসীং সৰ্ব্বকুস্তকসাধারণবুদ্ধিমাহ ত্রিভিঃ—পূর-  
কাস্ত ইতি জালঙ্কর ইত্যভিধা নাম যস্য স জালঙ্করাভিধো বন্ধো বধ্যতি প্রাণবায়ু-  
মিতি বন্ধঃ, কঠাকুঞ্চনপূৰ্ণকং চিবুকস্ত হৃদি স্থাপনং জালঙ্করবন্ধঃ পূরকাস্তে পূর-

কণ্ঠান্তে পুরকানন্তরং ঋটিতি কর্তব্যঃ তুশকাৎ । কুন্তকাদাবুড্ডিয়ানবন্ধ কুন্তকান্তে  
কিঞ্চিকুন্তকশেবে রেচকস্তাদৌ রেচকাদৌ পূর্বং কর্তব্যঃ । প্রযত্নবিশেষেণ  
নাভিপ্রদেশস্ত পূর্বত আকর্ষণমুড্ডিয়ানবন্ধঃ ॥৪৫॥

সর্বপ্রকার কুন্তক সাধনার্থ পরমহংস যোগিগণ যে প্রকার প্রণালী  
বলিয়াছেন তাহাই কথিত হইতেছে ।—যোগিগণ বলেন, পুরক করিয়া  
জালঙ্কর বন্ধ করিবে । প্রাণবায়ুর বন্ধন করাকে ই বন্ধ বলে । কণ্ঠ  
আকৃষ্ট করিয়া হৃদয়ের উপর চিবুক স্থাপন করাকে জালঙ্কর বন্ধ কহে ।  
পরন্তু পুরকের অব্যবহিত পরে এবং রেচকের আদিতে উড্ডিয়ান বন্ধ  
করিতে হয় । প্রযত্ন বিশেষের দ্বারা পৃষ্ঠদেশে নাড়ীর আকর্ষণই উড্ডি-  
য়ান বন্ধ ॥ ৪৫ ॥

অধস্তাৎ কুঞ্জেনাশু কণ্ঠসঙ্কোচনে কৃতে ।

মধ্যে পশ্চিমতানেন স্যাৎ প্রাণো ব্রহ্মনাড়ীগঃ ॥৪৬॥

অধস্তাদিতি—কণ্ঠস্ত সঙ্কোচনং কণ্ঠসঙ্কোচনং তন্মিহ কৃতে সতি জালঙ্করবন্ধে  
কৃতে সতীত্যর্থঃ । আশ্বব্যবহিতোত্তরমেবাধস্তাদধঃপ্রদেশাদাকুঞ্জেনাধারাকুঞ্জেন  
মূলবন্ধেনেত্যর্থঃ । মধ্যে নাভিপ্রদেশে পশ্চিমতঃ পৃষ্ঠতন্তানং তাননমাকর্ষণং  
তেনোড্ডিয়ানবন্ধেনেত্যর্থঃ । উক্তরীত্যা কৃতেন বন্ধত্রয়েণ প্রাণো বায়ুব্রহ্মনাড়ীং  
স্বয়ং গচ্ছতীতি ব্রহ্মনাড়ীগঃ স্বয়ংনাড়ীগামী স্তাদিত্যর্থঃ । অত্রোদং বহন্তঃ—  
যদি ত্রীণ্ডকমুখাজ্জিহ্বাবন্ধঃ সম্যক্ পরিজ্ঞাতস্তর্জিহ্বাবন্ধনপূর্বকেন জালঙ্করবন্ধে  
নৈব প্রাণায়ামঃ সিধ্যতি । বায়ুপ্রকোপোনৈবমধাতুবপুঃকৃশং বদনে প্রসন্নতেত্যা-  
দীনি সর্বাণি লক্ষণানি আয়ন্ত ইতি মূলবন্ধোড্ডিয়ানবন্ধৌ নোপযুক্তৌ । তয়ো-  
র্জিহ্বাবন্ধপূর্বকেন জালঙ্করবন্ধেনাস্তথাসিদ্ধত্বাৎ ; জিহ্বাবন্ধো ন বিদিতশ্চেদধস্তাৎ  
কুঞ্জেনেতি স্রোকোক্তরীত্যা প্রাণায়ামঃ কর্তব্যঃ । ত্রয়োহপি বন্ধা গুহুমুখাজ্-  
জাতব্যাঃ মূলবন্ধস্ত সম্যগজ্ঞাতো নানারোগোৎপাদকঃ । তথাহি—যদি মূলবন্ধে  
কৃতে ধাতুকরো বিষ্টস্তোহগ্নিমান্দ্যং সাদমান্দ্যং গুটিকাসমূহাকারমজ্ঞস্তেব পুরীষং



শ্রাস্তদঃ মূলবন্ধঃ সম্যক্ ন জ্ঞাত ইতি বোধ্যম্ । যদি তু ধাতুপুষ্টিঃ সম্যক্ মলতুষ্টি-  
 রগ্নাদিশিঃ সম্যক্ নাদাতিব্যক্তিষ্ঠ শ্রাস্তদা জ্ঞেয়ঃ মূলবন্ধঃ সম্যক্ জ্ঞাত ইতি ॥৪৬॥  
 কঠমকোচনরূপ জালকরবন্ধ সাধন করিয়া তৎপরক্ষণেই আধার  
 (মূলোদার) মকোচনরূপ মূলবন্ধ করিলে পৃষ্ঠ হইতে নাভী প্রদেশের আক-  
 র্ষণরূপ উড্ডিগ্ৰাহন বন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ব্রহ্মনাড়ী অর্থাৎ স্রুগ্ৰাহার মধ্যে গমন  
 করে । প্রাপ্তকৃত কথার তাৎপর্য্য এই যে, গুরুমুখে উপদেশ লইয়া সম্যক্  
 প্রকার জিহ্বা বন্ধ জানিতে পারা যায় ; এবং জিহ্বা বন্ধনপূর্ব্বক  
 জালকর বন্ধ দ্বারা প্রাণায়াম সিদ্ধ হয় । তাহাতে বায়ু প্রকুপিত হয় না,

। কৃতকাতাম নৃশম ও তাহার স্থিতিকাল দীর্ঘ করিবার কৃত্ত যোগীরা জিহ্বার  
 নিরবচ্ছিন্ন করিয়া নেন । দুই চারিদিন নবনীত মর্দন করিলেই ছিন্নহান শুকাইয়া  
 যায় । অনন্তর সেই ছিন্নমূল জিহ্বার নবনীত মাখাইয়া তাহা লৌহ-আকোড়নীর দ্বারা  
 আকর্ষণ করেন । কিছুদিন এই প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলেই তাঁহাদের জিহ্বা পূর্বা-  
 পেক্ষা দীর্ঘ ও পাতলা হইয়া পড়ে । এতদ্বারা তাঁহারা সহজেই সর্পাদিজাতির স্বভাব  
 অনুকরণ করিতে সমর্থ হন । তাঁহাদের প্রত্যাশা এই যে, জিহ্বাকে উক্তপ্রকারে বড়  
 ও পাতলা করিতে পারিলে ভেকাদির দ্বারা দীর্ঘকাল অনাহার ও নিশ্চেষ্ট থাকিতে  
 পারা যাইবে । বস্তৃতঃ ভেক ও সর্পজাতের জিহ্বা স্বভাবতই দীর্ঘ ও পাতলা ও সমধিক  
 স্থিতিস্থাপকগুণবিশিষ্ট । শীতনিজার সময় তাহারা উৎকর্ষণপূর্ব্বক কঠকূপে প্রবৃত্তি  
 করতঃ গুহে ও নিরশমে কালযাপন করে । ইহা দেখিয়া বোঙ্গীরাও আপনাদের লবিত-  
 জিহ্বার একতাপ দ্বারা উপজিহ্বাকে চাপিয়া আলচ্ছিত্রের অগ্রশত পথ বন্ধ করত কৃত্তকা-  
 বিষ্ট হয় । পরন্তু বাহ্যদের জিহ্বা কিছু স্বভাবতই লম্বা ও পাতলা, তাহাদের জিহ্বার  
 মূলবচ্ছিন্ন করিতে হয় না । কিছুদিন চেষ্টা করিলেই তাঁহারা জিহ্বাকে সহজে অঙ্গ-  
 জালী প্রদেশে বা কঠকূপে প্রবৃত্তি করিতে পারেন । বোঙ্গিগণ বলেন—এবংবিধ উপায়  
 অবলম্বন করিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত বায়ুর বেগ ধারণ করিয়া থাকা যায় । ইহাই  
 কৃত্তকহাতিদের বিশেষ সহায় এবং জিহ্বাবন্ধ করিবার ইহাই একটু উপায় ।

শরীরের কৃশতা ও মুখের প্রসন্নতা প্রভৃতি সর্বপ্রকার লক্ষণ প্রকাশ পায় ।  
যাহারা জিহ্বাবন্ধ অবগত নহে, তাহারা মূলবন্ধ ও উদ্ভিমান বন্ধ করিয়া  
প্রাণারাম করিবে, অতথা কার্য্যকরী হয় না । গুরুর নিকট উক্ত তিন  
প্রকার বন্ধেরই উপদেশ লইয়া কার্য্য করিবে, যেহেতু বন্ধগুলি সম্যক  
অনুষ্ঠিত না হইলে নানা প্রকার রোগ জন্মিতে পারে । মূলবন্ধসিদ্ধির  
পরীক্ষা এরূপ—যদি মূলবন্ধ করিলে ধাতুক্ষয়, বিষ্টভু, অগ্নিমান্দ্য, শব্দমান্দ্য  
ও ছাগলের বিষ্ঠাবৎ গুটিকাকার মল নির্গত হয়, তবে জানিতে হইবে,  
মূলবন্ধ বিষয়ে অভিজ্ঞতা স্থির হয় নাই ; আর যদি ধাতুপুষ্টি, মলশুদ্ধি,  
অগ্নিদীপ্তি ও শব্দশুদ্ধি হয়, তাহা হইলে মূলবন্ধ ঠিক হইয়াছে, বুঝিতে  
হইবে । ॥ ৪৬ ॥

অপানমূৰ্দ্ধমুখাপ্য প্রাণং কণ্ঠাদধো নয়েৎ ।

যোগী জরাবিমুক্তঃ সন্ বোড়শাকবয়ো ভবেৎ ॥৪৭॥

অপানমিতি । অপানমপানবায়ুমূৰ্দ্ধমুখাপ্যাদিভ্যাকুঞ্জনেন প্রাণং প্রাণবায়ু  
কণ্ঠাদধো অধোভাগে নয়েৎ প্রাপয়েৎ যঃ স যোগী যোগোহস্তাস্তি অত্যন্তধেনেতি  
যোগী যোগাভ্যাসী জরয়া বার্দ্ধক্যেন বিমুক্তো বিশেষেণ যুক্তঃ সন্ । বোড়শানাম-  
কানাং সমাহারঃ বোড়শাকং বয়ো যন্ত স তাদৃশো ভবেৎ । যত্বেপি “পূরকাস্তে তু  
কৰ্ত্তব্য” ইত্যাদিনা জরাণাং শ্লোকানামেক এবার্থঃ পর্য্যবস্তুতি, তথাপি “পূরকাস্তে  
তু কৰ্ত্তব্য” ইত্যনেন বন্ধানাং কাল উক্তঃ । অধস্তাৎ কুঞ্জনেনেত্যনেন বন্ধানাং  
বন্ধনযুক্তম্ । অপানমূৰ্দ্ধমুখাপ্যেত্যনেন বন্ধানাং ফলযুক্তমিতি বিশেষঃ । জালঙ্ঘ-  
বন্ধে মূলবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগ আকর্ষণাথ্যো বন্ধ উদ্ভিমানবন্ধো ভবত্যেবে-  
ত্যমিন্ শ্লোকে নোক্তঃ । তথাচোক্তং জানেশ্বরেণ গীতাবষ্ঠাধ্যায়ব্যাখ্যায়াম্—  
মূলবন্ধে জালঙ্ঘবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগ আকর্ষণাথ্যো স্বয়মেব ভবতীতি ॥৪৭॥

অপান বায়ুকে উর্দ্ধে উৎক্লিষ্ট করিয়া আধার আকৃজন করিবে এবং

প্রাণবায়ুকে কণ্ঠের অধোভাগে আনয়ন করিবে । এরূপ করিলে যোগী জরাজীর্ণ হয় না ও চিরদিন বোড়শবর্ষীয় যুবার স্থায় অবস্থান করে । “পূরকাস্তে তু কর্তব্যঃ”—ইত্যাদি বচন দ্বারা যদিও উক্ত শ্লোকত্রয় একা-  
 র্ধেই পর্যাবসিত হইয়াছে, তথাপি উক্ত বচনে যে বন্ধত্রয়ের কাল উক্ত হই-  
 য়াছে, উহা স্পষ্টতঃ অবগত হওয়া যায় । পরন্তু—“অধস্তাং আকুঞ্চনেন”  
 ইত্যাদি বচনে ত্রিবিধ বন্ধের স্বরূপ বলা হইয়াছে, এবং “অপানমূৰ্ছ-  
 মুখাপ্য,” এই সকল বচনে ঐ সকল বন্ধের ফল নির্দিষ্ট হইয়াছে । কিন্তু  
 এই শ্লোকে উহা বলা হয় নাই যে, জালন্ধরবন্ধ ও মূলবন্ধসাধন করিলেই  
 নাভীর অধোভাগের আকর্ষণরূপ উদ্ভিদ্যান বন্ধ হয় । গীতার ষষ্ঠাধ্যায়  
 ব্যাখ্যাকালে জ্ঞানেশ্বর বলিয়াছেন যে—মূলবন্ধ ও জালন্ধরবন্ধ করিলেই  
 নাভীর অধোভাগ আপনিই আকর্ষিত হইয়া বন্ধ হয় ॥ ৪৭ ॥

আসনে সুখদে যোগী বদ্ধা চৈবাসনং ততঃ ।

দক্ষনাড্যা সমাকৃষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ ॥৪৮॥

“যোগাত্যাসক্রমং বন্ধো যোগিনাং যোগসিদ্ধয়ে । উষঃকালে সমুখায় প্রাতঃ  
 কালেহথবা বুধঃ ॥ শুক্রং সংযুত্য শিরসি হৃদয়ে ষ্ঠেদেবতাম্ । শৌচং কৃৎস্না দস্ত-  
 ত্বাং বিদধ্যাত্তপস্বধারণম্ ॥ শুচৌ দেশে মঠে রম্যে প্রতিষ্ঠাপ্যাসনং বৃহৎ । তত্রো-  
 পবিষ্ট সংযুত্য মনসা গুরুমীশ্বরম্ । দেশকালৌ চ সংকীৰ্ত্ত্য সঙ্কর্য্য বিধিপূর্বকম্ ॥  
 ‘অভ্যন্তর্য্যাদি জীপয়েষ্বরপ্রসাদপূর্বকং সমাধিতং ফলসিদ্ধ্যর্থমাসনপূর্বকাম্ প্রাণায়-  
 মাদীন্নহং করিষ্যে ।’ “অনন্তং প্রথমেন্দ্রেব নাগেশং পীঠসিদ্ধয়ে ।” “মণিভ্রাজৎকণা-  
 সহপ্রবিষ্টত্ববিষমবমণ্ডলায়ানন্তায় নানরাজায় নমঃ ।” “স্ততোহভ্যাসেদাসনানি  
 প্রমে জীতে শবাসনম্ । অস্তে সহত্যসেস্তত্ প্রমাতাবে তু নাত্যমেৎ । করণীং  
 বিপরীতাখ্যায় কুন্তকং পূর্বমভ্যাসেৎ । জালন্ধরপ্রসাদার্থং কুন্তকাৎ পূর্বযোগতঃ ।  
 বিধায়ামনং কৃৎস্না কর্ণদ্বয়ং প্রাপনং বমম্ । যোগীশ্রীশ্রীমহাত্ম্য কোদীক্ষ শিববাক্যতঃ ॥

কুৰ্মপুৰাণে শিববাক্যম্—“নমস্তুভ্যাত্ম যোগীজ্ঞান্ সপিত্যাংক বিনায়কম্ । শুক-  
চৈবাত্ম মাং যোগী যুজ্যত স্তমসাহিতঃ । বক্তাভ্যাসে সিদ্ধপীঠং কুন্তকবিকপূৰ্ণকম্ ।  
প্রথমে দশ কৰ্ত্তব্য্যাঃ পঞ্চবৃদ্ধ্যা দিনে দিনে । কার্যা অশীতিপর্যন্তং কুন্তকাঃ  
স্তমসাহিতৈঃ ॥ যোগীজ্ঞঃ প্রথমং কুৰ্যাদভ্যাসং চক্ৰসূর্য্যয়োঃ । অহ্নলোমবিলো-  
মাখামেতৎ প্রাহর্ষনীবিধঃ । সূর্য্যভেদনমভ্যাস্ত বন্ধপূৰ্ণকমেবধোঃ । উজ্জারিনঃ  
ততঃ কুৰ্য্যাৎ সীৎকারীং সীতলীং ততঃ ॥ ভঙ্জিকাং চ সমভ্যাস্ত কুৰ্যাদভ্যাসপাণবান্ ।  
মুজ্জাঃ সমভ্যাসেবু ক্তা গুরুবক্ত্রাদ্যথাক্রমম্ । ততঃ পদ্মাসনং বক্তা কুৰ্য্যামাদাহুচিস্তনম্  
অভ্যাসং সকলং কুৰ্যাদৌশ্বর্যপর্ণমাদৃতঃ ॥ অভ্যাসাহুতঃ স্নানং কুৰ্য্যাহুকেন  
বারিণা । স্নাত্বা সমাপয়েন্নিত্যং কৰ্ম সংক্ষেপতঃ সূরীঃ ॥ মধ্যাহ্নেহপি তথাভ্যাস্ত  
কিকিধিশ্রামা ভোজনম্ । কুৰ্বন্তি যোগিনঃ পথ্যমপথ্যং ন কদাচন ॥ এলাং  
বাপি লবঙ্গং বা ভোজনাস্তে চ ভক্ষয়েৎ । কেচিৎ কপূরমিচ্ছন্তি তাম্বুলং শোভনং  
তথা ॥ চূর্ণেন রহিতং শস্তং পবনভ্যাসযোগিনাম্ । ইতি চিস্তামণেকীক্যং  
স্বায়ত্তং ভজতে নহি ॥ কেচিৎ পদেন বস্মাস্তু তয়োঃ নীতোকহেতুনা । ভোজনা-  
নস্তরং কুৰ্য্যাম্বোক্ষশাস্ত্রাবসোকনম্ । পুরাণজবণং বাপি নামসকৌৰ্ত্তনং বিভোঃ ।  
সায়ংসন্ধ্যাবিধিং কৃত্বা যোগী পূৰ্ব্ববদভ্যাসেৎ ॥ যদা ত্রিঘটিকাশেষো দিবসোহভ্যাস-  
মাচরেৎ । অভ্যাসানন্তরং কার্যা সায়ংসন্ধ্যা সদা বৃধেঃ ॥ অৰ্দ্ধরাত্রে হঠাভ্যাসং  
বিদধ্যাৎ পূৰ্ব্ববদ্যমী । বিপরীতাং তু করণীং সায়ংকালার্করাত্রয়োঃ । নাত্য-  
সেন্ডোজনাদুৰ্দ্ধং বতঃ সা ন প্রশস্ততে ॥” অথোদেশাহুক্রমণং কুন্তকান্ বিবক্ষুস্তত্র  
প্রথমোদ্ভিতং সূর্য্যভেদনং তদুপাংশাহ জিহ্বে—আসন ইতি । সূর্য্যং দদাতীতি  
সূর্য্যং তস্মিন্ সূর্য্যদে । “শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাস্থনঃ । নাভুচ্ছিতং  
নাতিনীচং চেলাজিনকুশোত্তরং” যিত্যুক্তলক্ষণে “বিবিক্তদেশে সূর্য্যাসনম্ : শুচিঃ  
সমগ্রীবশিরঃশরীরঃ ইতি ক্রতেচ্চ । চেলাজিনকুশোত্তরে আসনে । আন্তেহশ্মি-  
ভ্যাসনম্ আন্ততেহ্মেনেতি বা তস্মিন্ যোগী যোগাভ্যাসী । আসনং কুৰ্ব্বা-  
সিদ্ধপদ্মাত্ততমং মুখ্যত্যাং সিদ্ধাসনমেব বা, বক্ৰৈব বন্ধনেন সূর্য্যভেদে কৰ্ত্তব্যেবেত্যর্থঃ ।  
তত আসনবন্ধানন্তরং দক্ষা দক্ষিণভাগস্থা বা নাস্তী-শিখলা তয়া বহিঃস্থং দেহাবধি-

কর্তমানং পবনং বায়ুঃ শনৈর্মানং মন্দমাকৃষ্য পিঙ্গলয়া মন্দং মন্দং পূষকং  
কৃৎসত্যর্থঃ ॥৪৮॥

যে প্রকার নিয়মপূর্বক যোগ অভ্যাস করিলে সহজে সিদ্ধিলাভ  
করিতে পারা যায়, তাহাই বলা হইতেছে। উষাকালে অথবা প্রাতঃকালে  
শয্যা হইতে উঠিয়া সহস্রারে শ্রী গুরুকে এবং হৃদয়প্রদেশে নিজ ইষ্টদেব-  
তাকে চিন্তা করিবে। তৎপরে শৌচ ও দন্তধাবনাদি করিয়া ভ্রমরকণ  
করিবে। তদনন্তর পূর্ববর্ণিত কোন পবিত্র স্থলে মনোরম মঠমধ্যে কোমল  
আসনে উপবেশনপূর্বক মনে মনে শ্রী গুরুর স্মরণ করিবে। পরে দেশ  
ও কালাদ উল্লেখ করিয়া সঙ্কল্প করিবে। “আমি অল্প অমুক মাসে  
অমুক পক্ষে ও অমুক তিথিতে শ্রীপরমেশ্বরের প্রসন্নতা লাভ, সমাধি ও  
তৎকলসিদ্ধির কামনায় আসনবন্ধনপূর্বক প্রাণায়ামাদ করিবে। তৎপরে  
পীঠসিদ্ধির নিমিত্ত সহস্রফণাবিশ্লুত নাগরাজ অনন্তদেবকে প্রণাম করিয়া §  
আসন বন্ধন করিবে। প্রথমে অল্প আসন বন্ধন করিতে যদি কষ্ট হয়,

\* শিরঃপ্রদেশে অধোমুখভাবে সহস্রদল কমল বিদ্যমান। তাহাতে শ্রী গুরু বা  
পরমাত্মা অধিষ্ঠিত।

† বর্তমান কালে এবংবিধ মঠপ্রাপ্তি সকলের পক্ষে অসম্ভব। অতএব নিজ বাটীর  
কোন একটা নাতিপ্রশস্ত, নাতিদুঃখ প্রকোষ্ঠ অথবা অবহোচিত পূর্ণগৃহ স্থির করিয়া  
রাখিবে। গৃহখানিতে ঘোড়ীদিগের ছবি, দেবদেবার ছবি প্রভৃতি রক্ষা করিবে, এবং  
যতদূর সম্ভব পবিত্র ও মনোহর করিবে ও নিষ্কাম ধূপাদি দ্বারা সুবাসিত করিবে।  
এবংবিধ গৃহে যোগসাধনা করা যাইতে পারিবে।

‡ সঙ্কল্প করিবার সময় বখারীতি তিল তুলসী ত্রিপত্র ও কল কোণীহ ভল লইয়া  
একরূপ বাক্য সঙ্কল্প করিবে।—বিষ্ণুরোহ তৎসদৃশ অমুকে মাসি অমুকে পক্ষে অমুকে-  
তিথৌ অমুকদোহঃ শ্রীঅমুকদেবশাস্ত্রা শ্রীপরমেশ্বরপ্রসাদপূর্বকং সমাধিতৎকলসিদ্ধ্যর্থ-  
মাসিনঃকালম্ প্রাণায়ামাদীনহং করিষ্যে।—অনন্তর সঙ্কল্পপূত্ৰাদি পাঠ করিবে।

§ নাগরাজ অনন্তদেবের প্রণামমন্ত্র—সগিজাজংকণাসংপ্রবিধৃতবিষভ্রমভলার  
অনন্তর নাগরাজের নামঃ।

ভাবে শ্বাসন করিবে ও তৎপরে অভ্যুত্থিত চিত্ত করিবে । আর যদি কষ্ট না হয়, তবে প্রথমে অন্ত আসন করিবে, কিন্তু পরে অবশ্যই শ্বাসন করিবে । কুম্ভক ২০ বার পূর্বে বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তালকরবন্ধের সাধন করিবে । তদনন্তর শিবাদেশ অনুসারে যোগীশ্বরীদিগকে প্রণাম করিয়া আচমনপূর্বক কন্যাস্র প্রাণায়াম করিবে । কূর্ম্যপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, সাধক সশিষ্য যোগীন্দ্র বিনায়ক এবং শিবকে প্রণাম করিয়া চিত্ত সংযমপূর্বক যোগ-সাধনা আরম্ভ করিবে । প্রথম অভ্যাসকালে সিদ্ধাসন বন্ধন করিয়া কুম্ভক করা কর্তব্য । প্রথম দিনে দশবার কুম্ভক করিয়া তৎপরে পঞ্চবার বৃদ্ধি—এই নিয়মে কুম্ভক করিতে হইবে । যোগিগণ সাবধানে উক্ত নিয়মে এক-দিনে অশীতিবার পর্য্যন্ত কুম্ভক করিবে । প্রথমে বাম নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । পরে দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া বাম নাসিকায় রেচন করিবে । অভ্যাস কালে প্রথমে একাগ্রমানে সূর্য্যভেদন কুম্ভক করিবে । ইহাতে সিদ্ধিলাভ করিলে পরে উজ্জায়ী, সীংকারী, সীতলী ও ভঁজিকা নামক কুম্ভক সকল অভ্যাস করিবে । যোগী গুরুরউপদেশ লইয়া মুদ্রা অভ্যাস করত পদ্মাসন বন্ধন-পূর্বক নাদানুসন্ধান করিবে । যোগী বাহা করিবে, তৎকর্ম্মকল ঈশ্বরে অর্পণ করিবে । অনন্তর আসন পরিত্যাগ করিয়া উষ্ণজলে স্নান করিবে ও সন্ধ্যাবন্দনাদি সমাপনপূর্বক যোগসাধনা করিবে এবং তৎপরে পূর্বো-ল্লিখিত যোগিজ্ঞানোচিত সুপথ্য ভোজন করিবে । এলাচী বা লবঙ্গ ভক্ষণ করিবে । কেহ কেহ বলেন—কপূর ও চূর্ণহীন তাহুল ভক্ষণ প্রশস্ত । ভোজনাগ্রে মোক্ষসাধক শাস্ত্রগ্রন্থ বা পুরাণ শ্রবণ ও ভগবানের নাম কীর্ত্তন করিবে । সায়ংকালে সায়ংসন্ধ্যাদি সমাপনপূর্বক পূর্বের স্থায় যোগসাধনা করিবে, অথবা দিবসের তিন ঘটিকা অবশিষ্ট থাকিতে যোগ-সাধনা করিয়া সন্ধ্যাকাল উপস্থিত হইলে সায়ংসন্ধ্যা করিবে । পুনরায়



আকেশানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুন্তয়েৎ ।

ততঃ শনৈঃ সব্যনাডা রেচয়েৎ পবনং শনৈঃ ॥৪৯॥

আকেশাদিতি । কেশানামাধ্যাদীকৃত্যাকেশং তন্মানখাগ্রানামাধ্যাদীকৃত্যেত্যা-  
নখাগ্রং তন্মাননিরোধস্ত বায়োরবরোধস্তাবধিগ্ধাদা বস্মিন্ কর্মণি তন্তথা কুন্তয়েৎ ।  
কেশপর্যন্তং চ বায়োনিরোধো যথা ভবেত্তথাপি প্রযত্নেন কুন্তকং কুৰ্যাদিত্যর্থঃ ।  
নহু—“হঠান্নিকৃৎ প্রাণোহয়ং রোমকৃপেবু নিঃসরেৎ । দেহং বিনায়ন্ত্যেয কুষ্ঠাদিঃ  
জনয়ত্যপি । ততঃ প্রতাপিতব্যোহসৌ ক্রমেণাণ্যহস্তিবৎ । বস্তো গজো  
গজারিকা ক্রমেণ মুহূতামিষাৎ । কথোতি শাস্ত্রনির্দেশান্ন চ তং পরিলজ্যয়েৎ ।  
তথা প্রাণো হৃদিস্থোহয়ং যোগিনঃ ক্রমযোগতঃ ॥ গৃহীতঃ সেব্যমানস্ত বিশুদ্ধ-  
‘মুগগচ্ছতী’ তি বাক্যবিকৃতমিতি প্রযত্নেন কুৰ্যাদিতি কথমুক্তমিতি চেৎ ।  
হঠান্নিকৃৎ প্রাণোহয়মিতি বাক্যস্ত বলাদচিরেণ প্রাণভয়ং করিব্যামীতি বুধ্যায়ত্তঃ  
এবঞ্চ বহ্নাভ্যাসাসক্তপূরুষাৎ ক্রমেণাপ্যরণ্যহস্তিবদिति কুষ্ঠান্ত্রায়শ্চ । অতএব  
সূর্য্যচন্দ্রমসোভ্যাসে ধারয়িত্বা নিরোধ ইতি চোক্তং সঙ্গচ্ছতে । তন্মাৎ কুন্তক-  
স্ততিপ্রযত্নপূরকং কর্তব্যঃ । “যথাযথাতিযত্নেন কুন্তকঃ ক্রিয়তে তথা ।” তথা  
তস্মিন্ গুণাধিক্যং ভবেৎ । “যথা যথা চ শিথিলং কুন্তকং স্তান্তথা তথা ।”  
গুণায়ত্তঃ স্তাৎ । অত্র যোগিনীমুভবোহপি মানম্ । পূবকস্ত শনৈঃ শনৈঃ কাৰ্য্যঃ

পরিপূর্ণ বায়ু ও নিশ্বাস হয়, নড়ে না । এই জন্তই তন্ত্রবৃত্তির নাম কুন্তক । শরীরের  
শিরা-প্রাশিরা প্রভৃতি সমস্তই যদি বায়ু পূর্ণ হয়, তাহা হইলেই ত্বরজ, আন্দোলন বা  
বেগ উপস্থিত হইয়া শরীরকে সবেল করিয়া তুলে ; পরন্তু যদি সমস্ত হান পূর্ণ হইয়া  
যায়, তাহা হইলে আর ত্বরজ, আন্দোলন বা বেগ জন্মে না । সুতরাং শরীর  
নির্বিবর্তন, লঘু ও স্থিতিপ্রায় হয় । তন্ত্রলিঙ্গার রূপকল্প স্থাপন করিলে তাহা যেমন  
সমুচিত হইতে পারে তদ্রূপ হইয়া যায়, সেইরূপ সন্নিকল্প বায়ুও ক্রমে শরীরে সমুচিত হইয়া  
সুস্থতা প্রাপ্ত হয় । কাহাকেও তখন বায়ুর বেগ না থাকায় চিত্ত স্থির ও জগদবিস্ময়  
করতা পড়ে ।



বেগাদিকর্তব্যঃ । বেগাদপি কৃতে পূৰ্বে দোষাত্মনাৎ । রেচকশ্চ শটনৈঃ শটনৈবেব  
কর্তব্যঃ । বেগাৎ কৃতে রেচকে বলহানিপ্রযজ্যৎ । ততঃ শটনৈঃ শটনৈবেব  
রেচয়েন্ন তু বেগতঃ । ইত্যাত্মনেকথা গ্রন্থকারোক্তেশ্চ । ততো নিরোধাবধি  
কুন্তকানন্তরং শটনৈঃ শটনৈর্মন্দং মন্দং সৰ্ব্যে বামভাগে স্থিতা নাড়ী সৰ্য্যনাড়ী তথা  
সৰ্য্যনাড্যা ইডয়া পবনং বায়ুং রেচয়েদ্বহির্নিঃসারয়েৎ । পুনঃ শটনৈরিত্যুক্তিস্ত  
শটনৈবেব রেচয়েদিত্যবধারণার্থম্ । তদ্ব্যুৎ—“বিস্ময়ে চ বিবাদে চ দৈশ্চে চৈবাব-  
ধারণে । তথা প্রসাদনে হর্ষে বাক্যমেকং দ্বিকৃত্যত” ইতি ॥৪৯॥

কেশমূল হঠাতে নখাগ্র পর্য্যন্ত বায়ু নিরুদ্ধ করিয়া কুন্তক করিবে,  
অর্থাৎ শরীরের যাবতীয় স্থলে বায়ুপূর্ণ হইলে, ঐ বায়ু ধারণ করিবে ।  
কিন্তু একেবারে যদি বায়ুরোধ করা হয়, তাহা হইলে অতিবেগ জন্ম বায়ু-  
বেগ রোমকূপদ্বারা বহির্গত হইয়া যায়, অতএব ধীরে ধীরে বায়ুরোধ  
অভ্যাস করিবে । পরন্তু একেবারে বায়ু রুদ্ধ হইলে দৈহিক কোন যন্ত্র  
বিচ্ছিন্ন করিয়া বায়ু বহির্গত হইতে পারে, কিংবা কুষ্ঠরোগও জন্মিতে  
পারে ; তজ্জন্ম যেমন পালিত হস্তী দ্বারা ধীরে ধীরে বগ্নহস্তীকে বশীভূত  
করিতে হয়, তদ্রূপ অভ্যাস দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ুকে বশীভূত করিয়া ধারণ  
করিবে । প্রাণায়াম সাধন করিতে যে সকল শাস্ত্রীয় নিয়ম কথিত হইয়াছে,  
তাহা উল্লঙ্ঘন করিয়া কখনই প্রাণায়াম সাধন করিবে না । ইহাতে বল-  
প্রয়োগ বা কষ্টসাধ্য কার্য্য করিবে না ; যতটুকু বায়ুধারণ করিতে পরিশ্রম  
বা কষ্ট না হইবে, ততটুকু বায়ু ধারণ করিবে । আজি যেটুকু ধারণ  
করিবে, অভ্যাসে তৎপরদিবস তাহা হইতে অধিক ধারণ করিতে পারিবে  
—ক্রমে অভ্যাসে পর পর অধিক ধারণক্ষমতা বৃদ্ধি পাইবে । কিন্তু ক্রমে  
ক্রমে অভ্যাস যত বৃদ্ধি করিবে, বস্তুাধিক্যে কলাধিক্য ততই হইবে, সন্দেহ  
নাই । যাহার যেমন শক্তি আছে, বায়ুধারণে বাহার যেমন ক্ষমতা আছে,  
তিনি সেই প্রকার ক্ষমতার প্রাণায়াম করিবেন । শক্তি থাকিলে অতি-

বেগে ধারণেও দোষ হয় না । কুস্তক যেমন ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে করিতে হয়, রেচকও তদ্রূপ ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে করিতে হয় । একে-বারে বা হঠাৎ রেচন করিলে সাধকের অত্যন্ত বলহানি হয় । বহু যোগী কর্তৃক উক্ত হইয়াছে যে, বায়ুনিরোধের পরে কুস্তক করিয়া বামভাগস্থিত ইড়ানাড়ীদ্বারা ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে বহির্কায় নিঃসারণরূপ রেচক করিবে ॥৫৯॥

### সূর্য্যভেদনম্ ।

কপালশোধনং বাতদোষশ্চ কুমিদোষহৃৎ ।

পুনঃ পুনরিদং কার্য্যং সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥৫০॥

কপালশোধনমিতি কপালস্ত মস্তকস্ত শোধনং শুদ্ধিকরণং বাতজা দোষা বাত-  
দোষাঃ অশীতিপ্রকারাস্তান্ হন্তীতি বাতদোষশ্চ কুমীণামুদরে ভ্রাতানাং দোষো  
বিকারস্তঃ হরতীতি কুমিদোষহৃৎ পুনঃ পুনর্ভূয়োভূয়ঃ কার্য্যম্ । সূর্য্যোণাপূর্য্য  
কুস্তয়িষ্মা চন্দ্রেণ রেচনমিতি রীত্যেদমুৎকৃষ্টং সূর্য্যভেদনং সূর্য্যভেদনাপ্যমুত্তমং  
যোগিভিরিতি শেষঃ ॥৫০॥

কুস্তক সাধন করিলে মস্তক বিশোধিত হয়, বাতদোষ বিনষ্ট হয়,  
উদরের কুমি নাশ পায় । সূর্য্যনাড়ীদ্বারা বায়ু, পূরণ করিয়া কুস্তক  
করত চন্দ্রনাড়ীতে বায়ু রেচন করিতে হয়, এই নিমিত্ত ইহা সূর্য্যভেদন  
নামে আখ্যাত হয় । এই যোগ অতিশ্রেষ্ঠ বলিয়া যোগিগণ কর্তৃক নির্দিষ্ট  
হইয়াছে ॥৫০॥

### উজ্জায়িকথনম্ ।

মুখং সংবম্য নাড়ীভ্যামাকৃণ্য পবনং শনৈঃ ।

বধা লগতি কণ্ঠাতু হৃদয়াবধি সশ্বনম্ ॥৫১॥

উজ্জায়িনমাহ—সার্কেন। মুখমিতি মুখমাস্তং সংবম্য সংবতঃ কৃৎস্না মুস্তয়িষ্মেত্যর্থঃ

কণ্ঠস্থ কণ্ঠাদারভ্য হৃদয়াবধি হৃদয়মবধিষ্মিন্ কর্মণি তত্থা স্বনেন সহিতং  
যথাস্তাভ্য ইতি। উভে ক্রিয়াবিশেষণে। লগতি স্লিষ্যতি পবন ইত্যর্থঃ।  
তথা তেন একায়েণ নাড়ীভ্যামিড়াপিঙ্গলাভ্যাং পবনং বায়ুঃ শনৈশ্চন্দ্রমাকৃষ্যাকৃষ্টং  
কৃষ্ণা পুরিয়েত্যর্থঃ ॥৫১॥

উজ্জায়ী কুস্তক।—মুখ মুদ্রিত করিয়া প্রাণবায়ু বাহাতে কণ্ঠ হইতে  
হৃদয় পর্যন্ত সশব্দে সংলগ্ন হয়, এইরূপে ইড়া ও পিঙ্গলা অর্থাৎ বাম ও  
দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিবে ॥৫১॥

পূর্ববৎ কুস্তয়েৎ প্রাণং রেচয়েদিড়য়া ততঃ।

শ্লেষ্মদোষহরং কণ্ঠে দেহানলবিবর্দ্ধনম্ ॥৫২॥

প্রাণং পূর্ববৎ পূর্বেণ সূর্য্যভেদনে তুল্যং পূর্ববৎ। আকেশাদানথাগ্রাচ্চ নিবোধা-  
বধি কুস্তয়েদিড্ডাক্রীত্যা কুস্তয়েদ্রোধয়েৎ। ততঃ কুস্তকানস্তরমিড়য়া বামনাড্যা  
রেচয়েন্ত্যক্তেৎ। উজ্জায়িগুণানাহ সার্কিল্লোকেন—শ্লেষ্মদোষহরমিতি। কণ্ঠে কণ্ঠ-  
প্রদেশে শ্লেষ্মণো দোষাঃ শ্লেষ্মদোষাঃ কাসাদয়ন্তান্ হরতীতি শ্লেষ্মদোষহরন্তং দেহা-  
নলন্ত দেহমধ্যগতানলন্ত জাঠরন্ত বিবর্দ্ধনং বিশেষণ বর্দ্ধনং দীপনমিত্যর্থঃ ॥৫২॥

পূর্বকথিত প্রকারে বায়ু আকর্ষণ করিয়া সূর্য্যভেদন-কুস্তকের নিয়মা-  
নুসারে আকেশ নথাগ্র পর্যন্ত বায়ু বৃদ্ধ করিয়া কুস্তক করিবে। তৎপরে  
ইড়ানাড়ী অর্থাৎ বাম নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে। উজ্জায়ী কুস্তক  
সাধন করিলে শ্লেষ্মদোষ নষ্ট হইয়া কাসরোগ জন্মে না ও জাঠরাগ্নি বৃদ্ধি  
হয় ॥৫২॥

নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষকিনাশনম্।

গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্যামুজ্জায়্যাখ্যং তু কুস্তকম্ ॥৫৩॥

নাড়ীতি। নাড়ী শিখা জলং পীতমুদকমুদরং তুস্তম্ আসন্নভাষেহে বর্তমানা  
খ্যাতম্। আখ্যাতকঃ এবামিতরেতরকম্। তেষু গতঃ প্রাক্তো বো দোষো বিকাসন্তঃ

বিশেষণে নাশয়তীতি নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনম্ । গচ্ছতা গমনং  
কুৰ্ব্বতা তিষ্ঠতা স্থিতেন বাপি পুংসা উজ্জায়াখ্যমুজ্জায়াত্যাখ্যা যন্ত তৎ । তু  
ইত্যনেনাস্ত বৈশিষ্ট্যম্ জ্যোতয়তি । কার্য্যং কৰ্ত্তব্যম্ । উজ্জাপীতি কচিৎ পাঠঃ ।  
গচ্ছতা তিষ্ঠতা তু বন্ধরহিতঃ কৰ্ত্তব্যঃ । কুস্তকশব্দজ্বলিঙ্গঃ । পুংলিঙ্গপাঠে তু  
বিশেষণেষপি পুংলিঙ্গঃ পাঠঃ কার্য্যঃ ॥৫৩॥

উজ্জায়ী কুস্তক সাধন করিলে নাড়ীদোষ, উদরদোষ, পীতজলস্থিত  
দোষ ও সমস্ত দেহগত ধাতুদোষ বিনষ্ট হয় । সাধক গমন করিতে করিতেও  
এই কুস্তক সাধন করিতে পারেন, কাবণ ইহার সাধনকালে কোন প্রকার  
বন্ধাদি করিতে হয়না ॥৫৩॥

### সীৎকারীকথনম্ ।

সীৎকাং কুৰ্য্যাস্তথা বক্তে প্রাণেনৈব বিজ্জ্জিকাম্ ।

এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ ॥৫৪॥

সীৎকারীকুস্তকমাহ—সীৎকামিতি । বক্তে মুখে সীৎকাং সীদেব সীৎকা  
সীদিতিশব্দঃ সীৎকারস্তং কুৰ্য্যাদিত্যর্থঃ । ওষ্ঠযোরন্তরে সংলগ্না জিহ্বয়া সীৎকার-  
পূৰ্ব্বকং মূপেন পূৰ্ব্বকং কুৰ্য্যাদিত্যর্থঃ । প্রাণেনৈব নাসিকায়ৈবেত্যনেনোভাভ্যাং  
নাসাপুটাত্যাং রেচকঃ কার্য্য ইত্যুক্তম্ । এবম্বাকেন বক্তৃস্ত ব্যবচ্ছেদঃ । বক্তৃণ  
বায়োনিঃসারণস্তভ্যাসানন্তরমপি ন কার্য্যং বলহানিকরত্বাৎ । বিজ্জ্জিকাং রেচকং  
কুৰ্য্যাদিত্যত্রাপি সপথ্যতে । কুস্তকবহুতোহপি সীৎকার্য্যাঃ কুস্তকদ্বাদেবাবগন্তব্যঃ ।  
অথ সীৎকার্য্যাঃ প্রশংসা—এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসঃ পোনঃপুন্তেনামুষ্ঠানং স এব  
যোগঃ যোগসাধনদ্বাভেন দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ কামদেবঃ কন্দপঃ রূপলাবণ্যাস্তি-  
শয়েন কামদেবসাদৃশ্যত্বাৎ ॥৫৪॥

সীৎকারী কুস্তক ।—সাধক প্রথমে মুখে সীৎকার করিবে, তৎপরে  
ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্যে জিহ্বা সংলগ্নপূৰ্ব্বক সেট জিহ্বা দ্বারা পুনরায় সীৎকার

করত বায়ু-পূরণ করিয়া লইবে, তৎপরে কুস্তক করিয়া উভয় নাসিকা দ্বারা ঐ বায়ু রেচন করিবে । মুখদ্বারা রেচন করিবে না । মুখদ্বারা রেচন করিলে সাধকের বলহানি হইয়া থাকে । এই যোগ পুনঃ পুনঃ অনুষ্ঠান করিলে যোগী কামদেব তুল্য হইবেন ॥৫৪॥

যোগিনীচক্রসামান্যঃ সৃষ্টিসংহারকারকঃ ।

ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈবালস্যং প্রজায়তে ॥৫৫॥

যোগিনীনাং চক্রং যোগিনীচক্রং যোগিনীসমূহঃ । তস্য সামান্যঃ সংসেব্যঃ সৃষ্টিঃ প্রপঞ্চোৎপত্তিঃ সংহারস্তল্লয়ঃ তয়োঃ কারকঃ কর্ত্তা । ক্ষুধা ভোক্তুমিচ্ছা ন । তৃষা ভলপানেচ্ছা ন । নিদ্রা স্বপ্তির্ন । আলস্যং কার্যচিন্ত্যগৌরবাৎ প্রবৃত্তাভাবঃ । কার্যগৌরবং কফাদিনা চিন্ত্যগৌরবং তমোগুণেন নৈব প্রজায়তে নৈব প্রাহুর্ভবতি । এবমভ্যাসযোগেনেতি প্রজায়ত ইতি চ প্রতিবাক্যঃ সম্বধ্যতে ॥৫৫॥

সীংকারী কুস্তক সাধন করিলে যোগী যোগিগণের শ্রেষ্ঠ হইতে পারেন । তিনি এই প্রপঞ্চ জগতের সৃষ্টি ও সংহারকর্ম হইতে থাকেন । তাঁহার ক্ষুধা, তৃষা, নিদ্রা, আলস্য প্রভৃতি কিছুই থাকে না ॥৫৫॥

ভবেৎ সত্বং চ দেহস্য সর্বোপদ্রববর্জিতঃ ।

অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে ॥৫৬॥

ভবেদिति । দেহস্য শরীরস্য সত্বং বলং চ ভবেৎ । অনেনোক্তেন বিধিনাভ্যাস-বিধিনা যোগিনামিন্দ্র ইব যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে সর্বৈকপদ্রবৈবর্জিতঃ সর্বোপ-দ্রববর্জিতো ভবেৎ সত্যম্ । সর্ববাক্যং সাবধাবগমিতি জ্ঞায়াৎ । যদ্বক্তং ফলং তৎসত্যমেবেত্যর্থঃ ॥৫৬॥

সীংকারী কুস্তক প্রভাবে যোগীর শরীরে অত্যন্ত বল হয় । যোগি-শ্রেষ্ঠগণ সীংকারী কুস্তক অভ্যাস করিয়া ধরাতে সর্বপ্রকার উপদ্রবশূন্য হইয়া থাকেন ॥৫৬॥

## সীতলীকথনম্ ।

জিহ্বয়া বায়ুমাক্ষ্য পূর্ববৎ কুস্তসাধনম্ ।

শনকৈশ্রাণরদ্ধাভ্যাং রেচয়েৎ পবনং সুধীঃ ॥৫৭॥

সীতলীকুস্তক—জিহ্বয়েতি । জিহ্বয়া ওষ্ঠযোৰ্দ্ধিহিনিৰ্গতয়া বিহঙ্গমাধরচক্ষু-  
সদৃশয়া বায়ুমাক্ষ্য শনৈঃ পূর্ববৎ কুস্তেত্যর্থঃ । পূর্ববৎ সূর্য্যভেদনবৎ কুস্তস্ত  
কুস্তকস্ত সাধনং বিধানং কুস্তেত্যধ্যাহারঃ । সুধীঃ শোভনা ধীৰ্শস্ত সঃ জ্ঞাণস্ত যজ্ঞে  
‘তাভ্যাং নাসাপুটবিবরাভ্যাং শনকৈঃ শনৈরেব । ‘অব্যয়সৰ্ব্বনামীত্যক্ চ’ ইতি  
কঃ । পবনং বায়ুং রেচয়েৎ ॥৫৭॥

সীতলী কুস্তক ।—ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্য দিয়া জিহ্বা বহির্গত করিয়া পক্ষিচক্ষুর  
গ্রায় করিবে । পরে ঐ চক্ষুসদৃশ জিহ্বাদ্বারা অল্পে অল্পে বায়ু আকর্ষণ  
করিয়া পূরণ করিবে । তদনন্তর প্রাপ্ত সূর্য্যভেদন কুস্তকের গ্রায়  
কুস্তক করিয়া উভয় নাসিকা দ্বারা ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে বায়ু রেচন  
করিবে । ইহাই সীতলী কুস্তক ॥৫৭॥

গুণ্মপ্লীহাদিকান্ রোগান্ জ্বরং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্ ।

বিষাণি সীতলী নাম কুস্তিকেহং নিহন্তি হি ॥৫৮॥

সীতলীগুণানাহ—গুণ্মেতি । গুণ্মশ্চ প্লীহা চ গুণ্মপ্লীহানো\*রোগবিশেষাবাদৌ  
যেবাং তে গুণ্মপ্লীহাদিকান্তান্ রোগানাময়ান্, জ্বরং জ্বরাত্ম্যং রোগম্ । পিত্তং  
পিত্তবিকারং, ক্ষুধাং ভোক্তুমিচ্ছাং, তৃষাং জপপানেচ্ছাং, বিষাণি সর্পাদিবিষজনিত-  
বিকারান্ সীতলী নামেতি প্রসিদ্ধাৰ্শিকমব্যয়ম্ । ইদমুক্তা কুস্তিকা নিহন্তি  
নিতবাং হন্তি । কুস্তকঃ ক্রীলিযোহপি । তত্রাচ জীহ্বঃ—‘‘উদন্ত কুস্তীরথ-  
শাতকুস্তকা’’ ইতি ॥৫৭॥

সীতলী কুস্তকের অহুষ্ঠান করিলে, গুণ্ম প্লীহা প্রভৃতি উদররোগ

নষ্ট হয়, জ্বর ও পিত্তবিকার আরোগ্য হয়, এবং ক্ষুধা তৃষ্ণা দূর হয় ও সর্পাদির বিষ দেহমধ্যে প্রবিষ্ট হইলেও কোন অপকার করিতে সমর্থ হয় না ॥৫৮॥

### ভঙ্গিকাকথনম্ ।

উর্বোৰূপার সংস্থাপ্য শুভে পদতলে উভে ।

পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সৰ্ব্বপাপপ্রণাশনম্ ॥৫৯॥

ভক্তাকুন্তকস্ত পদ্মাসনপূৰ্ব্বকমেবাহুষ্ঠানান্তদাদৌ পদ্মাসনমাহ—উৰ্দ্ধোৱিতি । উপযুক্তানে শুভে শুদ্ধে উভে হে পাদয়োস্তলে অধঃপ্রদেশে উৰ্দ্ধোঃ সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা এসেৎ । এতৎ পদ্মাসনং ভবেৎ । কৌদৃশং ? সৰ্ব্বেষাং পাপানাং প্রকর্ষণ নাশনম্ । অত্রোপরীত্যব্যয়মুত্তমানবাচকম্ । তথাচ কারকেষু, মনোরমায়াম্— উপযুক্তপরিবুদ্ধীনামিত্যত্র উপরিবুদ্ধীনামিত্যস্তোত্তানবুদ্ধীনামিতি ব্যাখ্যানং কৃতম্ ॥৫৯॥

ভঙ্গিকা কুন্তক ।—ভঙ্গিকা কুন্তক সাধন করিবার সময় পদ্মাসন করিয়া উপবেশন করিতে হয় । পদ্মাসন বন্ধ এই প্রকারে করিতে হয় যথা— বাম উরুর উপরি দক্ষিণ পদতল এবং দক্ষিণ উরুর উপরি বাম পাদতল স্থাপন করিয়া বসিবে । এইরূপ করাকেই পদ্মাসন বলে । এই আসন সাধকের সৰ্ব্বপ্রকার পাতক নাশ করিয়া থাকে ॥৫৯॥

সম্যক্ পদ্মাসনং বদ্ধা সমগ্রীবোদরঃ সূরীঃ ।

মুখং সংযম্য যত্নেন প্রাণং জ্ঞাপনেন রেচয়েৎ ॥৬০॥

ভঙ্গিকাকুন্তকমাহ—সম্যোতি । গ্রীবা চ উদরঞ্চ গ্রীবোদরম্ । প্রাণ্যজ্ঞানাদে-  
কবদ্ধাঃ, সমং গ্রীবোদরং বস্ত্র স সমগ্রীবোদরঃ । সূরীতা ধীৰ্ভক্ত স সূরীঃ,  
পদ্মাসনং সম্যক্ স্থিরাং বদ্ধা মুখং সংযম্য সংযতঃ কৃৎস্না যত্নেন প্রযত্নেন, জ্ঞাপনেন  
আগন্তৈকভবেণ যত্নেণ প্রাণং শরীরান্তরস্থিতং বাহুঃ রেচয়েৎ ॥৬০॥

ভজিকা কুস্তক সাধন সময়ে সাধক সম্যক্ প্রকারে পদ্মাসন বন্ধন করিয়া উপবেশন করিবে । তদনন্তর উদর ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সংযত করিবে ও বিশেষ যত্নসহকারে নাসানালে প্রবিষ্ট বায়ু রেচন করিবে ॥৬০॥

যথা লগতি হৃৎকণ্ঠে কপালাবধি সম্বনম্ ।

বেগেন পুরয়েচ্চাপি হৃৎপদ্মাবধিমাক্রতম্ ॥৬১॥

রেচকপ্রকারমাহ—যথেন্দি । হৃচ্চ কণ্ঠঃ হৃৎকণ্ঠঃ তন্মিন্ হৃৎকণ্ঠে । সমাহারদ্বন্দ্বঃ । কপালাবধি কপালপর্য্যন্তং, স্বনেন সহিতং সম্বনং যথা স্ত্রাত্তথা যেন প্রকারেণ লগতি প্রাণ ইতি শেষঃ তথা রেচয়েৎ । হৃৎপদ্মাবধির্বাশ্বিন্ কর্মনি তৎ হৃৎপদ্মাবধি, বেগেন তরসা, মাক্রতং বায়ুঃ পুরয়েৎ । চাপীতি পাদ-পূরণার্থম্ ॥৬১॥

নাসিকামধ্যগত বায়ু যে প্রকারে রেচন করিতে হয়, তাহাই উক্ত হইতেছে ।—যাহাতে কপাল হইতে হৃদয় ও কণ্ঠদেশ পর্য্যন্ত সশব্দে বায়ু সংলগ্ন হয়, এইরূপে অন্তর্গত বায়ু রেচন করিয়া পুনর্বার হৃদয় পর্য্যন্ত বেগে বায়ু পূরণ করিবে ॥৬১॥

পুনর্বিরেচয়েত্তদ্বৎ পুরয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ।

যথৈব লোহকারেণ ভজ্ঞা বেগেন চাল্যতে ॥৬২॥

পুনরিত্তি । তদ্বৎ পূর্ব্ববৎ পুনর্বিরেচয়েৎ পুনঃ পুনঃ পুরয়েচ্চেত্যর্থঃ । উক্তে-হর্ষে দৃষ্টান্তমাহ—যথৈবেতি । লোহকারেণ লোহবিভাঙ্গাণাং কণ্ঠা ভজ্ঞাগ্নে-ধমনসাধনীভূতং চর্ম্ম যথৈব যেন প্রকারেণ বেগেন চাল্যতে ॥৬২॥

পূর্ব্ব প্রকারে বায়ু পূরণ করিয়া পরক্ষণেই সেই বায়ু রেচন করিবে এবং পুনর্বার পূরণ করিয়া বিরেচন করিতে হইবে । এইরূপে পুনঃ পুনঃ পূরণ ও রেচক করিবে । যেমন লৌহকার ভজ্ঞা অর্থাৎ অগ্নি প্রজালনার্থ চর্ম্ম নির্ম্মিত যন্ত্র একবার কাষ পূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই তাহা বায়ুশূন্য করে,



সেইরূপ যোগিগণ একবার বায়ুদ্বারা উদর পরিপূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই তাহা  
বিরেচন করিয়া বায়ুশূন্য করিবেন । এই প্রকার করিলেই ভক্তিকা-  
প্রাণায়াম সাধিত হয় ॥৬২॥

তথৈব স্বশরীরস্থং চালয়েৎ পবনং ধিয়া ।

যদা শ্রমো ভবেদ্দেহে তদা সূর্য্যেণ পূরয়েৎ ॥৬৩॥

তথৈব তেনৈব প্রকারেণ স্বশরীরস্থং স্বশরীরে স্থিতং পবনং প্রাণং ধিয়া বুদ্ধ্যা  
চালয়েৎ । রেচকপূরকয়োনিরন্তরাবর্তনে চালনশ্রাবধিমাহ—যদা শ্রম ইতি ।  
যদা যস্মিন্ কালে দেহে শরীরে শ্রমো রেচকপূরকয়োনিরন্তরাবর্তনে নাম্নাসে  
তবেত্তদা তস্মিন্ কালে । যথা যেন প্রকারেণ পবনে বায়ুনা লঘু কিপ্র  
মেবাদরপূর্ণং তবেত্তদা তেন প্রকারেণ সূর্য্যনাড্যা পূরয়েৎ । “লঘু কিপ্রমরং”  
কৃত” মিত্যমরঃ ॥৬৩॥

লৌহকার যেমন বারংবার ভজ্জায়ত্র পরিচালিত করে, প্রাণায়ামসাধক  
যোগী সেইরূপ আপন দেহস্থ বায়ুর পরিচালনা করিবেন । সবিশেষ  
বিবেচনার সহিত এই কার্য্য করিতে হয় । যাবৎকাল পর্য্যন্ত পরিশ্রম  
জ্ঞান না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত ঐ প্রকারে পুনঃ পুনঃ বায়ু চালনা  
করিবে । কিন্তু পরিশ্রম বোধহইলে সাধক দক্ষিণ নাসিকায় শীঘ্র বায়ু  
পূরণ করিবে ॥৬৩॥

যথোদরং ভবেৎ পূর্ণমনিলেন তথা লঘু ।

ধারয়েন্নাসিকাং মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা দৃঢ়ম্ ॥৬৪॥

পূরকানন্তরং বৎ কর্তব্যং তদাহ—ধারয়েদिति । মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা  
অজুষ্ঠানামিকানিষ্ঠিকাতিনীসিকাং দৃঢ়ং ধারয়েৎ । অজুষ্ঠেন দক্ষিণনাসাপুটং নিরুদ্য  
অনামিকানিষ্ঠিকাত্যাং বামনাসাপুটং নিরুদ্যানামিকাং দৃঢ়ং গৃহীত্বাদিত্যর্থঃ ॥৬৪॥

পূৰ্বকথিত মতে অতি দ্রুত বায়ু গ্রহণ করিয়া উদর পূর্ণ করিবে :  
তৎপরে মধ্যমা ও তর্জ্জনী ভিন্ন অগ্রাণ্ড অঙ্গুলি সকল দ্বারা উভয় নাসিকা  
বদ্ধ করিয়া রাখিবে । অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা এবং অনামিকা ও  
কনিষ্ঠা দ্বারা বাম নাসিকা ধারণপূর্বক দৃঢ়রূপে বদ্ধ করিবে ॥৬৪॥

বিধিবৎ কুস্তকং কৃৎস্না রেচয়েদিড়য়ানিলম্ ।

বাতপিত্তশ্লেষ্মহরং শরীরাগ্নিবির্দ্ধনম্ ॥৬৫॥

বিধিবদিত্তি । বদ্ধপূর্বকং কুস্তকং কৃৎস্না চন্দ্রনাডা অনিলং বায়ুং রেচয়েৎ ।  
তদ্বাকুস্তকশ্চেৎস্বং পরিপাটি । বামনাসিকাপুটং দক্ষিণভুজানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং  
নিরুদ্ধ্য দক্ষিণনাসিকাপুটেন ভদ্রাবধেগেন রেচকপূরকাঃ কাযাঃ । শ্রমে জাতে  
তেনৈব নাসাপুটেন পূরকং কৃৎস্নাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণং নাসাপুটং নিরুদ্ধ্য যথাশক্তি কুস্তকং  
ধারণেৎ । পশ্চাদিড়য়া রেচয়েৎ । পুনর্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বাম-  
নাসিকাপুটেন ভদ্রাবধেগেতি রেচকপূরকাঃ কর্তব্যাঃ । শ্রমে জাতে তেনৈব  
নাসিকাপুটেন পূরকং কৃৎস্নানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসিকাপুটকং নিরুদ্ধ্য  
যথাশক্তি কুস্তকং কৃৎস্না পিঙ্গলয়া রেচয়েদিত্যেকা রীতিঃ । বামনাসিকাপুটমনামিকা-  
কনিষ্ঠিকাভ্যাং দক্ষিণনাসিকাপুটেন পূরকং কৃৎস্না ঋটিভ্যাঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বাম-  
নাসাপুটেন রেচয়েৎ । এবং শতধা কৃৎস্না শ্রমে জাতে তেনৈব পূরয়েৎ । বদ্ধ-  
পূর্বকং কৃৎস্না রেচয়েৎ । পুনর্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসাপুটেন  
পূরকং কৃৎস্না ঋটিভি বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্ধ্য পিঙ্গলয়া রেচ-  
য়েন্তদ্রাবৎ । পুনঃপুনরেবং কৃৎস্না রেচকবৃন্তিশ্রমে জাতে বামনাসাপুটেন পূরকং  
কৃৎস্নানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং ধৃৎস্না কুস্তকং কৃৎস্না পিঙ্গলয়া রেচয়েদিত্তি দ্বিতীয়া রীতিঃ ।  
তদ্বিকাগণানাহ—বাতপিত্তেতি । বাতশ্চ পিত্তং চ শ্লেষ্মা চ বাতপিত্তশ্লেষ্মাণস্তান্  
হরতীতি; তাৎপৰ্য্যম্, শরীরে দেহে ধ্বংসপ্রবর্তমানলভ্য বিবেচনং বর্দ্ধনং দীপনম্ ॥৬৫॥

পূৰ্বকথিত প্রকারে নাসিকা বদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুস্তক করিবে ।

তৎপরে বামনাসিকাদ্বারা বায়ু রেচন করিবে । ভজ্জিকা কুস্তকের সাধারণ নিয়ম এই যে, প্রথমে দক্ষিণ হস্তের অনামিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণনাসাপুটে ভজ্জার জ্বায় ( অগ্নি জ্বালিবার চৰ্ম্মনির্মিত জাঁতা ) বায়ু পূরণ এবং রেচন করিবে । এইরূপ করিতে করিতে পরিশ্রম জ্ঞান হইলে, দক্ষিণনাসাপুটে বায়ু পূরণ করিয়া লইয়া অঙ্গুলি দ্বারা সেই নাসাপুট অবরুদ্ধ করত যথাশক্তি কুস্তক করিয়া বামনাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । তদনন্তর অঙ্গুষ্ঠ অঙ্গুলি দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া বাম নাসিকায় বায়ু গ্রহণ করিবে, এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলির দ্বারা বামনাসিকা রুদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুস্তক করত দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । তৎপরে বাম নাসাপুটে অনামিকা ও কনিষ্ঠা দ্বারা রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু পূরণ করত অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা ধারণপূর্বক যথাশক্তি কুস্তক করিতে হইবে, এবং বাম নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । পুনঃ পুনঃ এইরূপে ভজ্জিকা নামক কুস্তক করিতে হইবে । এইরূপে কুস্তকে পরিশ্রম জ্ঞান হইলে যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখনই সেই নাসিকায় পূরক করিবে । ভজ্জিকা-কুস্তক অভ্যাস ও সাধন করিলে বাত, পিত্ত ও কফদোষ বিনষ্ট হয়, জঠরাগ্নির সম্যক বৃদ্ধি হইয়া থাকে ॥৬৫॥

কুণ্ডলীবোধকং ক্ষিপ্ৰং পবনং সুখদং হিতম্ ।

অশ্মানাড়ীমুখে সংস্থকফাচ্চর্গলনাশনম্ ॥৬৬॥

ক্ষিপ্ৰঃ শীঘ্রকুণ্ডল্যাঃ সুপ্তাচা বোধকং বোধকর্তৃ । পুনাতীতিপবনং পবিত্রকারকং, সুখং দদাতীতি সুখদং হিতং ত্রিদোষহরত্বাৎ সর্কেবাং হিতং সর্কদা চ হিতং সর্কেবাং কুস্তকানাং সর্কদা হিতত্বেন্দি সূর্য্যভেদনোজ্জারিনাবুর্কো প্রাধেণ শীতে হিতো ।

সীংকারীসীতল্যো প্রায়েণোফে হিতে । ভজ্ঞাকুস্তকঃ সমশীতোফঃ সৰ্বদা হিতঃ  
সৰ্বেবাং কুস্তকানাং সৰ্বরোগহরদেহপি সূর্য্যভেদনং প্রায়েণ বাতহরম্ । উজ্জায়ী  
প্রায়েণ গ্লেম্মহরঃ । সীংকারীসীতল্যো প্রায়েণ পিত্তহরে । ভজ্ঞাখ্যঃ কুস্তকঃ  
ত্রিদোষহর ইতি বোধ্যম্ । ব্রহ্মনাড়ী সূর্য্যম্ ব্রহ্মপ্রাপকত্বাৎ । তথাচ শ্রুতিঃ—  
“শতং ঠৈকাচ হৃদয়শ্চ নাড়যস্তাসাং মূৰ্দ্ধানমভিনিঃসৃতৈকা । তয়োৰ্দ্ধিমায়ন্নমৃতত্ব-  
মেতি বিষগণ্যা উৎক্রমণে ভবন্তি ।” তস্তা মুখেহগ্রভাগে সংস্থঃ সম্যক্ স্থিতো যঃ  
কফাদিরূপোহর্গলঃ প্রাণগতিপ্রতিবন্ধকস্তশ্চ নাশনং নাশকর্ষ ॥ ৬৬ ॥

ভজ্ঞিকা কুস্তক সাধনে নিদ্রিতা কুণ্ডলী জাগরিতা হয়েন, এবং শরীরস্থ  
বায়ু সুখদ, পবিত্র ও ত্রিদোষহর হয় । সৰ্ব্বপ্রকার কুস্তক সাধনই হিতকর  
বটে, কিন্তু সূর্য্যভেদন ও উজ্জায়ী কুস্তক উষ্ণগুণপ্রদ ও শীতগুণের  
সাধক । সীংকারী ও সীতলী এই দুই কুস্তক শীতল হইলেও প্রায়  
উষ্ণগুণপ্রদ । ভজ্ঞিকা কুস্তক সমশীতোফঃ গুণপ্রদ । সমস্ত কুস্তকই  
রোগহর, কিন্তু তাহার মধ্যে বিশেষত্ব আছে । সূর্য্যভেদন বাতহর,  
উজ্জায়ী গ্লেম্মহর এবং সীংকারী ও সীতলী ইহারা প্রায়ই পিত্তহর ।  
ভজ্ঞাখ্য কুস্তক বায়ু, পিত্ত ও গ্লেম্মা এই ত্রিদোষহর । অধিকন্তু সূর্য্য  
নাড়ীর মুখে গ্লেম্মাদিরূপ যে অর্গল আছে, যাহা প্রাণের গতির বাধা  
জন্মায়, তাহা বিনাশ করে ॥৬৬॥

সম্যক্ গাত্রসমুদ্ভূতগ্রন্থিত্রয়বিশ্লেদকম্ ।

বিশেষেণৈব কর্তব্যং ভজ্ঞাখ্যং কুস্তকং ত্রিদম্ ॥৬৭॥

সম্যক্ দৃঢ়ীভূতং গাত্রং গাত্রমধ্যে সূর্য্যমারামেব সম্যদুদ্ভূতং সমুদ্ভূতং সাতং  
যদগ্রন্থীনাং ত্রয়ং গ্রন্থিত্রয়ং ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিকল্পগ্রন্থিরূপং তস্ত বিশেষেণ ভেদ-  
জনকম্ । অতএব ইদং ভজ্ঞা ইত্যখ্যা যন্তেতি ভজ্ঞাখ্যং কুস্তকং তু বিশেষেণৈব  
কর্তব্যম্ অবশ্যকর্তব্যমিত্যর্থঃ । ‘সূর্য্যভেদনাদয়স্ত যথাসমুদ্ভবং কর্তব্যঃ ॥৬৭॥

সুখ্যা মধ্যে ব্রহ্মগ্রহি, বিষ্ণুগ্রহি এবং রুদ্রগ্রহি নামক তিনটি গ্রহি আছে। ভক্তিকা নামক কুস্তক সম্যক প্রকারে অভ্যস্ত হইলে ঐ গ্রহিত্রয়ের ভেদ হইয়া যায়। অতএব যত্নসহকারে ইহার সাধন করা অবশ্য কর্তব্য ॥৬৭॥

### ভ্রামরীকথনম্ ।

বেগাদ্বোষং পূরকং ভৃঙ্গনাদং

ভৃঙ্গনাদং রেচকং মন্দমন্দম্ ।

যোগীন্দ্রাণামেবমভ্যাসযোগা-

চিন্তে জাতা কাচিদানন্দলীলা ॥৬৮॥

ভ্রামরীকুস্তকমাহ — বেগাদিতি । বেগান্তরসা ঘোষণা সশব্দং যথা শ্রাস্তথা ভৃঙ্গশ্র  
ভ্রমরস্ত নাদ ইব নাদো বাস্মিন্ কর্ণাণি তন্তথা পূরকং কৃত্বা । ভৃঙ্গো ভ্রমর্যন্তাসাং  
নাদ ইব নাদো বাস্মিন্স্তন্তথা মন্দং মন্দং রেচকং কুৰ্য্যাৎ । পূরকানন্তরং কুস্তকস্ত  
ভ্রামর্যাঃ কুস্তকত্বাদেব সিদ্ধঃ বিশেষাচ্চ নোক্তঃ । পূরকরেচকরোস্ত বিশেষোহন্তাহি  
তাবেবোক্তৌ । এবমুক্তরীত্যভ্যাসনমভ্যাসস্তত্র যোগো বৃক্তিস্তস্মাদ্বোগীন্দ্রাণাং  
চিন্তে কাচিদনির্ঝাচ্যা আনন্দেন লীলা ক্রীড়া আনন্দলীলা জাগ্রা উৎপন্ন  
ভবতি ॥৬৮॥

ভ্রামরী কুস্তক ।—ভ্রমর যে প্রকার শব্দ করে, অত্যন্ত বেগসহকারে  
সেইরূপ শব্দ করিতে করিতে বায়ু পূরণ করিবে, এবং ভ্রমরীর ত্রায় শব্দ  
করিতে করিতে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু রেচন করিবে । এই পূরক ও রেচক  
উভয়ের মধ্যবর্তী কালে কুস্তক করিবে । যতক্ষণ পরিভ্রম জ্ঞান না হয়  
ততক্ষণ কুস্তক করিবে । এইরূপ পূরক, কুস্তক ও রেচক করাকেই  
ভ্রামরী কুস্তক বলে । এই কুস্তক অভ্যস্ত হইলে অনির্ঝচনীয়া আনন্দ  
অমুভব করা যায় ॥৬৮॥

## মূচ্ছাকথনম্ ।

পূরকাস্তে গাঢ়তরং বন্ধা জালঙ্করং শনৈঃ ।

রেচয়েন্মূচ্ছনাথ্যেয়ং মনোমূচ্ছা সূখপ্রদা ॥৬৯॥

মূচ্ছাকুস্তকমাহ—পূরকাস্তে ইতি । পূরকস্তাস্তেহবসানেহতিশয়েন গাঢ়তরং জালঙ্করাখ্যং বন্ধং বন্ধা শনৈর্মন্দং মন্দং রেচয়েৎ । ইয়ং কুস্তিকা মূচ্ছনাথ্যা মূচ্ছনা ইত্যাখ্যা যত ইতি মূচ্ছনাথ্যা । কুদৃশী ? মনো মূচ্ছবতীতি মনোমূচ্ছা এতেন মূচ্ছনায়া বিগ্রহদর্শনপূর্বকং ফলমুক্তম্ । পুনঃ কুদৃশী ? সূখপ্রদা সূখং প্রদদাতীতি সূখপ্রদা ॥৬৯॥

মূচ্ছাকুস্তক —পূরক করিয়া তৎপরে গাঢ়তররূপে জালঙ্করবন্ধ করিয়া ধীরে ধীরে রেচক করিবে । এইরূপ করিলে মনের মূচ্ছা হয়, তাই ইহার নাম মূচ্ছাকুস্তক । এই কুস্তক অতিশয় সূখপ্রদ ॥৬৯॥

## প্রাণিনীকথনম্ ।

অন্তঃপ্রবর্তিতোদারমাক্রতাপূরিতোদরঃ ।

পয়স্যগাধেহপি সূখাৎ প্রবতে পদ্মপত্রবৎ ॥৭০॥

প্রাণিনীকুস্তকমাহ—অন্তরিতি । অন্তঃ শরীরান্তঃ প্রবর্তিতঃ পূরিত উদারো অতিশরিতো বো মাক্রতঃ সমীরন্তেনাসমস্তাৎ পূরিতযুগলং যেন সঃ পুমানগাধেহপি তলম্পর্শেহপি পয়সি জলে । পদ্মপত্রবৎ পদ্মপত্রেণ তুল্যং সূখাদনারাসাৎ প্রবতে তরতি গচ্ছতি ॥৭০॥

প্রাণিনী কুস্তক ।—দেহমধ্যে যে বায়ু আছে, তদ্বারা উদরের মধ্যভাগ

পূরণ করিবে ; তৎপরে কুস্তক করিবে । এইরূপ কুস্তক করিলে সাধক  
অগাধ জলেও পদ্মপত্রের তায় ভাসিয়া থাকেন ॥৭০॥\*

প্রাণায়ামভেদকথনম্ ।

প্রাণায়ামস্তিধা প্রোক্তো রেচপূরককুস্তকৈঃ ।

সহিতঃ কেবলশ্চেতি কুস্তকো দ্বিবিধো মতঃ ॥৭১॥

অথ প্রাণায়ামভেদমাহ—প্রাণায়াম ইতি । প্রাণস্ত শরীরান্তঃসঞ্চার-  
বায়োবায়মনং নিবোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ । প্রাণায়ামলক্ষণমুক্তং পোরক্ষনাথেন—  
“প্রাণঃস্বদেহজীবায়ুবাধ্যমস্তন্নিবোধনমিতি ।” রেচকশ্চ পূরকশ্চ কুস্তকশ্চ তৈভেদৈ-  
স্তিধা ত্রিপ্রকারকঃ—রেচকপ্রাণায়ামঃ, পূরকপ্রাণায়ামঃ, কুস্তকপ্রাণায়ামশ্চেতি ।  
রেচকলক্ষণমাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ—“বহির্ষদ্রেচনং বায়োরুদরাদ্রেচকঃ স্মৃত ইতি । রেচক-  
প্রাণায়ামলক্ষণম্—“নিষ্ক্রম্য নাসাবিবরাদশেষং প্রাণং বহিঃ শূন্যমিবানিলেন ।  
নিষ্ক্রম্য সন্তিষ্ঠতি রুদ্ধবায়ুঃ স রেচকো নাম মহানিরোধঃ ।” পূরকলক্ষণম্—  
“বাহ্যদাপূরণং বায়োরুদরে পূরকো হি সঃ ।” পূরকপ্রাণায়ামলক্ষণম্—“বাহ্যে  
স্থিতং প্রাণপুটেন বায়ুমাকৃত্য তেনৈব শনৈঃ সমস্তাৎ । নাড়ীশ্চ সৰ্ব্বাঃ পরিপূরয়েদ্  
যঃ স পূরকো নাম মহানিরোধঃ ।” কুস্তকলক্ষণম্—“সংপূৰ্ণ্য কুস্তবদ্বারোদ্ধারণং  
কুস্তকো ভবেৎ ।” অয়ং কুস্তকস্ত পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । ভিন্নস্ত—“ন রেচকো

\* অস্তান্ত কুস্তকে বাহিরের বায়ু দেহমধ্যে টানিয়া আনিয়া তাহারই কুস্তক ও রেচক  
করিতে হয়, দ্বিবিধ কুস্তক তাহা নহে । দেহমধ্যস্থ বায়ু উদর মধ্যে লইয়া তাহাই  
কুস্তক করিতে হয় । লইবার উপায় এই যে, উপরদেশে মনকে স্থির করিয়া সমস্ত  
দেহের বায়ু টানিয়া ঐ স্থানে লইতে হয়, ক্রমান্বয়ে উহা লইবে । দ্বিবিধ কুস্তকের  
উদ্দেশ্য লবু হওয়া, জলের উপর হাঁটরা বাওয়া—ইত্যাদি ইত্যাদি, এবং চরম উদ্দেশ্য  
সকলেরই সমাধি । বাহ্য হটক, দেহমধ্যস্থ বায়ুপুঞ্জ উদর মধ্যে আবদ্ধ থাকিলে  
শরীর নিভান্ত লবু হইয়া পড়ে, তখন সে যে শূন্যে বিচরণ বা জলের উপর গমনাগমন  
করিতে পারিবে, তাহাতে সন্দেহ কি ?

নৈব চ পূরকোহত্র নাসাপুটে সংস্থিতমেব বায়ুঃ । স্নানিশ্চলং ধারয়তে ক্রমেণ  
কুস্তাখ্যমেতৎ প্রবদন্তি তজ্জ্ঞাঃ ॥” অথ প্রকারান্তবেণ প্রাণায়ামঃ বিভক্ততে—  
সহিত ইতি । কুস্তকো দ্বিবিধঃ—সহিতঃ কেবলশ্চেতি । যতোহতিমতঃ  
যোগিনামিতি শেষঃ । তত্র সহিতো দ্বিবিধঃ—রেচকপূর্বকঃ পূরকপূর্বকশ্চ ।  
তদ্বক্তৃম্—“আরেচ্যাপূর্য বা কূর্য্যাং স বৈ সহিতকুস্তকঃ ।” তত্র রেচকপূর্বকো  
রেচকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । পূরকপূর্বকঃ কুস্তকঃ পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । কেবল-  
কুস্তকঃ কুস্তক প্রাণায়ামাদভিন্নঃ । প্রাপ্তজ্ঞাঃ স্বধ্যভেদনাদয়ঃ পূরকপূর্বকস্ত কুস্তকস্ত  
ভেদা জ্ঞাতব্যাঃ ॥৭১॥

প্রাণায়াম কত প্রকার তাহাই কথিত হইতেছে ।—দেহমধ্যে নিরন্তর  
বায়ুর সঞ্চরণ হইতেছে । সঞ্চরণশীল সেই বায়ুর নিরোধের নামই  
প্রাণায়াম ।\* গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন যে, শরীরস্থ জীবস্বরূপ বায়ুর  
নিরোধই প্রাণায়াম । প্রাণায়াম তিনপ্রকার—রেচক, পূরক ও কুস্তক ।  
যাজ্ঞবল্ক্য বলেন—উদরমধ্যস্থ বায়ু বহির্গত করিয়া দেওয়ার নামই

\* প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূর্ম, কৃকর, দেবদন্ত, ধনঞ্জয়,— শরীরস্থ  
এই দশবিধ বায়ু । হৃদয়ে প্রাণ, গুহ্যবেশে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠে উদান ও  
সর্বশরীরে ব্যান, এই সকল বায়ু নিত্য বহিতেছে । প্রাণ অপান প্রভৃতি এই পাঁচটি  
বায়ুই প্রধানতঃ নিখ্যাত । উদগারে নাগ বায়ু, চক্ষু উন্মীলনে কূর্ম, হাঁচিতে কৃকর,  
হাইতোলার দেবদন্ত এবং সমস্ত শরীরে ধনঞ্জয় এই পাঁচ বায়ু পাঁচ স্থান অধিকার  
করিয়া রহিয়াছে । মানুষের মৃত্যু হইলেও সর্বব্যাপী ধনঞ্জয় বায়ু দেহ পরিত্যাগ  
করে না । জীবদিগের জীবস্বরূপী এই সকল বায়ু সমস্ত নাড়ীতে ভ্রমণ করিতেছে ।  
প্রাণায়ামদ্বারা এই সকল বায়ু নিরোধ করিতে পারিলে জীব অলৌকিকত্ব প্রাপ্ত হয় ।  
বায়ুর গতি সর্বদা চকল, সুতরাং জীবের চিত্তও চকল হয় । বায়ুকে স্থির বা নিরোধ  
করিতে পারিলেও চিত্তও স্থির হয়, চিত্ত স্থির হইলে তখন সমাধি পর্যন্ত লাভ করা  
অত্যন্ত সুস্বাভব ও সুগম হইয়া পড়ে । চিত্ত স্থির করিতে না পারিলে ধ্যানধারণা  
প্রভৃতি কিছুই হইতে পারে না ।



রেচক । যাজ্ঞবল্ক্য আরও বলিয়াছেন যে, নাসিকারন্ধ্র পথে প্রাণবায়ু  
নিজ্জামিত করিয়া শরীর বায়ুশূণ্য করিবে, পরে বায়ু নিরোধ করিয়া  
অবস্থান করিবে, ইহারই নাম রেচক বা মহানিরোধ । বাহিরের বায়ু  
অন্তরে আনয়ন করার নাম পূরক । শাস্ত্রান্তরে কথিত হইয়াছে যে,—  
নাসাপুটদ্বারা বহির্গত বায়ুর আকর্ষণ করিয়া শরীরস্থিত সমুদায় নাড়ী  
পূর্ণ করিবে, ইহাকেই পূরক নামক মহানিরোধ বলে । বায়ুদ্বারা উদর  
পরিপূর্ণ করিয়া সেই উদরকে কুস্তবৎ করিবে । ইহাকে কুস্তক বলে ।  
পূরক হইতে কুস্তক অভিন্ন । ভিন্ন কুস্তক এই—রেচক বা পূরক ব্যতি-  
রেকে নাসাপুটস্থিত বায়ুকে নিশ্চলভাবে ধারণ করিলেই কুস্তক হয় ।  
কুস্তক দুই প্রকার—সহিত ও কেবল । সহিত-কুস্তক যোগিগণের  
অভিপ্রের্ত, কেবল-কুস্তকের অমুষ্ঠান তাঁহারা করেন না । সহিত-কুস্তক  
আবার দুই প্রকার—রেচকপূরক ও পূরকপূরক । রেচকপূরক কুস্তক  
ও রেচক এতদ্ব্যতয়ের কোন বিভিন্নতা নাই ; এবং পূরকপূরক কুস্তক ও  
কুস্তক এতদ্ব্যতয়ের কোন ভিন্নতা নাই . আর কেবল-কুস্তকই কুস্তক-  
প্রাণায়ামের অভিন্ন । পূরকস্থিত সূর্য্যভেদনাদি কুস্তকেই কেবল-কুস্তকের  
ভেদ বলিয়া অবগত হওয়া যায় ॥৭১॥

বাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ সহিতং তাবদভ্যাসেৎ ।

রেচকং পূরকং যুক্তা সূখং বদ্বায়ুধারণম্ ॥৭২॥

সহিতকুস্তকাত্যাসপ্রাণমিহ—বাবদিত । কেবলমাত্র কেবলকুস্তকমাত্র সিদ্ধিঃ  
কেবলসিদ্ধির্বাৎপর্য্যন্তঃ শ্রাত্যবৎপর্য্যন্তঃ সহিতকুস্তকং সূর্য্যভেদনাদিকমভ্যাসেদমু-  
চিত্তেৎ । সূর্য্যভেদনান্তরং বদা সূর্য্যাস্তর্ধটীশব্দা ভবন্তি, তদা কেবলকুস্তকঃ  
সিদ্ধতি, তদনন্তরং সহিতকুস্তকো দশবিংশতিঃ বা কার্য্যাঃ অঙ্গীভিসংখ্যাপূর্ত্তিঃ কেবল-

কুস্তকৈবেব কৰ্ত্তব্য।। সতি সামৰ্য্যে কেবলকুস্তক। অশীতৈরধিকাঃ কার্ধ্যাঃ ।  
কেবলকুস্তকস্ত লক্ষণমাহ—রেচকমিতি । রেচকং পূরকং যুক্ত। ত্যক্ত। সুখ-  
মনাসং যথা স্ত্রীতথা বায়োদ্ধারণং বায়ুধারণং যৎ ॥৭২॥

যতদিন পর্য্যন্ত কেবল-কুস্তক সিদ্ধ হয় না ; ততদিন পর্য্যন্ত সূর্য্যভেদ-  
নাদি সহিত-কুস্তকের অন্তর্ধান করিতে হয় । সূর্য্যভেদানন্তর যখন সেই  
সূর্য্য মধ্য ঘণ্টার ত্রায় শব্দ হইতে থাকে, তখন কেবল-কুস্তক সিদ্ধ  
হইয়াছে বলিয়া অবগত হওয়া যায় । ইহা সিদ্ধ হইলে দশ বা বিংশতি  
বাব সহিত-কুস্তক করিবে, কেবল-কুস্তকদ্বারা অশীতি সংখ্যা পূরণ করিতে  
হইবে । পরন্তু শক্তিসত্ত্বে অশীতির অধিক সংখ্যার কেবল-কুস্তক  
করিবে । রেচক ও পূরক না করিয়া অনারাসে বায়ুধারণকেই কেবল-  
কুস্তক বলে ॥৭২॥

প্রাণায়ামোহয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুস্তকঃ ।

কুস্তকে কেবলে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে ॥৭৩॥

স বৈ ইতি । মিশ্রিতঃ কেবলকুস্তকঃ প্রাণায়াম ইত্যয়মুক্তঃ । কেবলং প্রশং-  
সন্তি—কেবল ইতি । রেচো রেচকঃ, রেচশ্চ পূরকশ্চ রেচপূরকৌ তাত্পাঃ  
বর্জ্জিতে রহিতে কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে সতি ॥৭৩॥

মিশ্রিত অর্থাৎ সহিত-কুস্তক ও কেবল-কুস্তক এই উভয় কুস্তককেই  
প্রাণায়াম বলে । রেচক ও পূরকহীন যে কুস্তক, তাহাই কেবল-  
কুস্তক ॥৭৪॥

ন তস্মা হ্রস্বভং কিঞ্চিন্ধিষু লোকেষু নিষ্ঠতে ।

শক্তঃ কেবলকুস্তেন যথেষ্টং বায়ু-ধারণাৎ ॥৭৪॥

তত যোগিন্ধিষু লোকেষু হ্রস্বভং হ্রস্বাপ্যং কিঞ্চিৎ কিমপি যথেষ্টং যথেষ্টং

বায়োধারণং বাপি ন বিজ্ঞতে তস্মৈ সৰ্বং সুলভমিত্যর্থঃ । শক্ত ইতি—কেবল-  
কুস্তকেন কুস্তকাভ্যাসেন শক্তঃ সমর্থো যথেষ্টং যথেষ্টং বায়োধারণং তন্মাদ্ভ্যু-  
ধারণাৎ ॥৭৪॥

যে যোগী কেবল কুস্তকদ্বারা বায়ুধারণ করিতে পারেন, ত্রিলোকে  
ঐহিক দুর্লভ পদার্থ কিছু থাকে না। তিনি যখন যাহা ইচ্ছা করেন,  
তখনই তাহা প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥৭৪॥

রাজযোগপদং চাপি লভতে নাত্র সংশয়ঃ ।

কুস্তকাৎ কুণ্ডলীবোধঃ কুণ্ডলীবোধতো ভবেৎ ॥৭৫॥

রাজযোগপদং রাজযোগাত্মকং পদং লভতে । অত্র সংশয়ো ন, নিশ্চিত-  
মেতদিত্যর্থঃ । কুস্তকাভ্যাসস্ত পরম্পরয়া কৈবল্যহেতুত্বমাহ—কুস্তকাদিতি ।  
কুস্তকাৎ কুস্তকাভ্যাসাৎ কুণ্ডল্যাধারণশক্তিস্তস্তা বোধো নিজাভঙ্গো ভবেৎ ।  
কুণ্ডল্যা বোধঃ কুণ্ডলীবোধস্তস্মাৎ কুণ্ডলীবোধতঃ ॥৭৫॥

পরম্পরারূপে কুস্তকই মুক্তির হেতু, অতএব, কুস্তককেই রাজযোগ  
বলা যাইতে পারে। মুক্তি অভিলাষী ব্যক্তিগণ এই কুস্তক যোগ করিবে।  
ইহা সাধন করিলে কুণ্ডলী শক্তির আগরণ হয়, সেইজন্য ইহাকে কুণ্ডলী-  
বোধ নামেও অভিহিত করা হয় ॥৭৫॥

অনর্গলা সুষুপ্তা চ হঠসিদ্ধিঃ জায়তে ।

হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ ।

ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিপ্পত্তেঃ সমভ্যাসেৎ ॥৭৬॥

সুষুপ্তানাড্যানর্গলা কফাভর্গলরহিতা ভবেৎ । হঠস্ত হঠাভ্যাসস্ত সিদ্ধিঃ প্রত্যা-  
হারাদিপরম্পরয়া কৈবল্যরূপা সিদ্ধির্জায়তে । হঠযোগরাজযোগসাধনয়োঃ পর-  
ম্পর্যোপকার্যোপকারকত্বমাহ—হঠং বিনেতি । হঠং হঠযোগং বিনা রাজযোগো

ন সিধ্যতি রাজযোগঃ বিনা হঠা ন সিধ্যতি ভক্তোহন্ততরস্ত সিদ্ধির্নাস্তি । তন্মা-  
দ্বিম্পত্তিং রাজযোগসিদ্ধিমামর্থাদীকৃত্য বা নিম্পত্তিস্তত্ত্বা রাজযোগসিদ্ধিপৰ্য্যন্তং  
যুগ্মং হঠযোগরাজযোগদ্বয়মভ্যাসেনদ্রুতিষ্ঠেৎ । হঠাতিরিক্তে সাক্ষাৎ পরম্পরয়া বা  
রাজযোগসাধনেহত্র রাজযোগশব্দঃ । জীবসাধনে লাক্ষ্যে জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ ।  
রাজযোগসাধনং চতুৰ্থোপদেশে বক্ষ্যমানমুন্ননীশাস্ত্রবীমূত্রাদিক্রমপরোক্ষানুভূত-  
বুদ্ধং পঞ্চদশাঙ্গরূপং দশাঙ্গরূপঞ্চ । বাক্যসুধায়ামুক্তং দৃষ্টানুবিদ্ধাদিক্রমঞ্চ ॥৭৬॥

স্বমুদ্রা নাড়ীকে ব্রহ্ম নাড়ী বলে । এই স্বমুদ্রা নাড়ী যখন অর্গল-  
রহিত অর্থাৎ কফাদিরহিত হয়, তখনই হঠাভ্যাসে সিদ্ধি হইয়াছে জানিতে  
পারা যায়—অর্থাৎ ঐরূপ হইলেই প্রত্যাহারাদি দ্বারা মুক্তিলাভ সম্ভব  
হয় । প্রাণান্বাদি হঠযোগের সাধনা ব্যতীত রাজযোগ সিদ্ধ হয় না,  
আবার রাজযোগ ব্যতীত হঠযোগও সিদ্ধ হয় না । অতএব শেষ সিদ্ধি  
পর্য্যন্ত উভয় যোগই অভ্যাস করিবে । চতুর্থ উপদেশে রাজযোগের কথা  
উক্ত হইয়াছে ॥৭৬॥

### রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারঃ ।

কুস্তকপ্রাণরোধান্তে কুর্ধ্যাচ্চিত্রং নিরাশ্রয়ম্ ।

এবমভ্যাসযোগেন রাজযোগপদং ব্রজেৎ ॥৭৭॥

হঠভ্যাসাদ্রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারমাহ—কুস্তকেতি । কুস্তকেন প্রাণস্ত বো-  
বোধস্তান্তান্তে মধ্যে চিত্তমন্তঃকরণং নিরাশ্রয়ং কুর্ধ্যাৎ । সংপ্রজ্ঞাতসমার্থো জাতায়ঃ  
ব্রহ্মাকারস্থিতেঃ পরং বৈরাগ্যেন বিলয়ঃ 'কুর্ধ্যাদিত্যর্থঃ এবমুক্ৰমীত্যভ্যাসস্ত  
যোগো যুক্তিস্তেন । “যোগঃ সংহননোপায়ধানসঙ্গতবুদ্ভিবু” ইতি কোষঃ । রাজ-  
যোগাশ্রয়কং পদং ব্রজেৎ প্রাপ্তুয়াৎ ॥৭৭॥

হঠযোগ দ্বারা রাজযোগের 'কলপ্রাপ্তির প্রকার' কহিতেছেন।—  
কুস্তকদ্বারা প্রাণবায়ু রুদ্ধ করিয়া অন্তঃকরণকে নিরাশ্রয় করিবে, এইরূপ  
করিলেই সম্প্রজাত সমাধি হয়, তাহা হইলেই সাধকের ব্রহ্মযোগে অব-  
স্থিতি হইয়া থাকে। ইহাতেই যোগীর বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া চিত্তের  
লয় হয়। এই প্রকারে নিয়ত যোগ অভ্যাস করিলে রাজযোগের কার্য  
হয় ॥৭৭॥

হঠযোগলক্ষণকথনম্ ।

বপুঃকুশলং বদনে প্রসন্নতা

নাদক্ষুটং নয়নে স্তনির্মলে ।

অরোগতা বিন্দুজয়োহগ্নিদীপনঃ

নাড়ীবিম্বুদ্ধিহঠযোগলক্ষণম্ ॥৮৯॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥২॥

হঠসিদ্ধিলাপকমাহ—বপুঃকুশলমিতি । বপুষো দেহস্ত কুশলং কাশ্যং বদনে  
মুখে প্রসন্নতা প্রসাদো নাদস্ত ধ্বনেঃ ক্ষুটং প্রাকটাং নয়নে নেত্রে স্তনু নির্মলে  
অরোগস্ত ভাবোহরোগতা অরোগ্যঃ বিন্দোক্তাতোজ্যঃ ক্রমাতাবরূপঃ অগ্নে-  
'রোম্যস্ত দীপমঃ দীপ্তিনাড়ীনাং বিশেষণ শুদ্ধিলাপগমঃ এতদ্ধঠস্ত হঠাভ্যাস-  
সিদ্ধেৰ্ভাবিত্তা লক্ষ্যতেহেনেনোতি লক্ষণম্ ॥ ৭৮।

ইতি হঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ভ্যোংস্রাতিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃত্যঃ

দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

হঠযোগসিদ্ধির লক্ষণ বলিতেছেন।—বাহ্যর হঠযোগ সিদ্ধি হইয়াছে,  
তা'র শরীর কুশ ও মুখ প্রসন্ন হয়, বাক্য অতিশয় স্পষ্ট ও চক্কেজ্যোতিঃ

প্রদীপ্ত এবং নির্মল হইয়া থাকে । শরীর নীরোগ হয়, এবং বিম্বুখলন হয় না । অঠরাগ্নি উদ্দীপ্ত ও নাড়ী সমুদয় বিকৃত হয় । এই সমুদয় রাগযোগসিদ্ধির বাহ্য লক্ষণ । এই সমুদয় লক্ষণ দেখিলে বুঝিতে হইবে, সেই ব্যক্তির যোগসিদ্ধি হইয়াছে ॥৭৮॥

দ্বিতীয় উপদেশ সমাপ্ত ॥২॥

## তৃতীয়োপদেশঃ ।

কুণ্ডলীবর্ণনম্ ।

সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোহহিনায়কঃ ।

সর্বেষাং যোগতত্ত্বাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী ॥১॥

অথ কুণ্ডল্যাঃ সর্বযোগাশ্রয়ত্বমাহ—সশৈলেতি । শৈলাশ্চ বনানি চ শৈলবনান্যন্যৈঃ সহ বর্তমানাঃ সশৈলবনাস্তাশ্চ তা ধাত্র্যাশ্চ ভূময়স্তাসাম্ । ধাত্র্যা একত্বেন পি দেশভেদাদন্তেয়মাদায় বহুবচনম্ । অহীনাং সর্পাণাং নায়কো নেতাহিনায়কঃ শেষো যথা যদ্বাদ্যার আশ্রয়স্তথা তদ্বৎ । সর্বেষাং যোগানাং তত্ত্বাণি যোগতত্ত্বাণি যোগোপায়ান্তেষাং কুণ্ডল্যাধারশক্তিরাক্রমঃ । \* কুণ্ডলীবোধঃ বিনা সর্বযোগোপায়ানাং বৈবৰ্থ্যাদিত্যি ভাবঃ ॥১॥

সশৈলবনধাত্রী ধরিত্রীর আশ্রয় যেমন একমাত্র অনন্তনাগ, তেমনি সর্বপ্রকার কৈগাদির আশ্রয় একমাত্র কুণ্ডলিনী শক্তি । কুণ্ডলিনীর প্রবোধ ব্যতীত যোগসিদ্ধির উপায় নাই ॥১॥\*

\* আমাদের চেহের অভ্যন্তরে বিবিধ প্রকার গাত আছে, কিন্তু সেই গতিশক্তি-গুলি কিছু সর্বদাই ক্রিয়া করিয়া বেড়ায় না । আবার সকল সময় কিছু সমান ভাবেও ক্রিয়া করে না । কখনও মৃদু, কখনও বা ক্রমতাবে গমন করিয়া থাকে । তাহা হইলে



## কুণ্ডলীপ্রবোধকালকথনম্ ।

সুপ্তা গুরু-প্রসাদেন যদা জাগৰ্তি কুণ্ডলী ।

তদা সৰ্ব্বাণি পদ্যানি ভিত্তস্তে গ্রন্থয়োহপি চ ॥২॥

কুণ্ডলীবোধস্ত ফলমাহ দ্বাত্যাং—সুপ্তেতি । সুপ্তা কুণ্ডলী গুরোঃ প্রসাদেন যদা জাগৰ্তি বুধ্যতে তদা সৰ্ব্বাণি পদ্যানি ষট্চক্রাণি ভিত্তস্তে ভিন্নানি ভবন্তি । গ্রন্থয়োহপি চ ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিক্রতুগ্রন্থয়ো ভিত্তস্তে তেহং প্রাপ্নুবন্তাত্যম্বয়ঃ ॥২॥

কুণ্ডলী প্রবোধ ফল কহিতেছেন ।—শ্রীগুরুর প্রসাদে সুপ্তা কুণ্ডলিনী যখন জাগ্রত হয়েন, তখনই ষট্চক্র বা দেহস্থ সমস্ত পদ্যভেদ হয় ও ব্রহ্ম-গ্রন্থি, ক্রতুগ্রন্থি এবং বিষ্ণুগ্রন্থি ভিন্ন হইয়া থাকে ॥২॥

প্রাণশ্চ শূন্যপদবী তথা রাজপথায়তে ।

তদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্ ॥৩॥

প্রাণশ্চেতি । তদা শূন্যপদবী অমুখ্য প্রাণশ্চ বায়োঃ রাজ্যং পশু রাজপথঃ রাজপথমিবাচবতি রাজপথায়তে রাজমার্গায়তে । সুখেন গমনসম্ভবাৎ তদা

বুঝিতে হইবে, এই গতিশক্তিগুলি কোথাও সঞ্চিত হইয়া থাকে । বাহ্য সঞ্চিত হইয়া থাকে তাহা বিষয়ানুভূতির সংস্কার । বিষয়ানুভূতির সংস্কারসমষ্টি বেধানে থাকে, তাহাকে মূলধার বলে । আর ঐ স্থানে যে ক্রিয়াশক্তি সঞ্চিত রহিয়াছে, তাহাকেই কুণ্ডলিনী শক্তি বলে । সমস্ত শক্তি একত্র কুণ্ডলীকৃত হইয়া অবস্থান করে বলিয়াই উহাকে কুণ্ডলিনী শক্তি বলা যায় । এখন কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিয়া জাত-সায়ে অমুখ্য নাড়ীর মধ্য দিয়া এক কেন্দ্রে হইতে অপর কেন্দ্রে লইতে পারিলে এক অতি তীব্র প্রতিক্রিয়া উপস্থিত হয়, এবং তখন বিষয়ানুভূতির শক্তিবলে দেহের মধ্যে কি আছে, পরমাত্মা কি—সমস্তই অনুভূতির মধ্যে আসিয়া পড়ে । যোগপাশে তাই কুণ্ডলিনী প্রবোধ কল্প বহুল আয়োজন । বাক্যমাগ মুজাত্যাসে কুণ্ডলীপ্রবোধ সহজেই হইয়া থাকে ।

চিত্তমালম্বনমাশ্রয়ন্তুম্মারিগতং নিরালম্বং নির্বিষয়ং ভবতি । তদা কালস্ত যতো-  
ক্ৰমণং প্রতারণং ভবতি ॥৩৥

রাজপথ যেমন সুখকর, সেইরূপ সুস্বপ্নাপথ যখন প্রাণবায়ুর পক্ষে  
সুখকর হয়, অর্থাৎ সুস্বপ্নাপথে প্রাণ যখন সুখে এবং সহজেই গমনাগমন  
করিতে পারে, তখনই সাধকের চিত্ত বিষয়সম্পর্ক হইতে নিবৃত্ত হয় এবং  
কালভয় বিদূরিত হইয়া থাকে ॥৩৥\*

### সুস্বপ্নাপর্যায়কথনম্ ।

সুস্বপ্না শৃঙ্গপদবী ব্রহ্মরন্ধ্রং মহাপথঃ ।

শ্মশানং শান্তবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকবাচকঃ ॥৪৥

সুস্বপ্নাপর্যায়ানাং—স্বপ্নেতি । ইত্যুক্তাঃ শব্দা একস্ত একার্থস্ত বাচকঃ এক-  
বাচকঃ পর্যায় ইত্যর্থঃ । স্পষ্টং স্নোকার্থঃ ॥৪৥

সুস্বপ্না নাড়ীর কতিপয় পর্যায় (নাম) বলা হইতেছে ।—সুস্বপ্না-  
শৃঙ্গপদবী, ব্রহ্মরন্ধ্র, মহাপথ, শ্মশান, শান্তবী ও মধ্যমার্গ; সুস্বপ্নার এই  
গুলি নাম বা পর্যায় ॥৪৥

মূলধারাবস্থিতা কুণ্ডলিনী শক্তি হইতে প্রাণবায়ু সঞ্চিত । বোগিগণ সেই  
কুণ্ডলী শক্তিকে বায়ু এবং অগ্নির স্ফুল্ভাংশ তড়িগ্নয় পদার্থ বলিয়া বর্ণনা করেন । কুণ্ডলী  
শক্তি মেরুদণ্ডের মধ্যে থাকিয়া জ্ঞান ইচ্ছা ও ক্রিয়া এই ত্রিধারারূপে বিভিন্ন হইয়া  
কি বাহ্যেঞ্জিরের কার্য্য কি আন্তরিক বস্তুর কার্য্য—দেহস্থ সমস্ত কার্য্যেরই প্রবর্তিকা  
হইয়াছেন । অসংখ্য শূন্য অথবা বায়ুবাহিনী ধমনী মেরুদণ্ডে সংলগ্ন আছে । তন্মধ্যে  
জ্ঞানশক্তিবাহিনী, ইচ্ছাশক্তিবাহিনী এবং ক্রিয়াশক্তিবাহিনী,—এই তিন নাড়ী প্রধান  
বলিয়া বোগিগণ অবগত হইয়াছেন । সেই সকল ধমনীপথে তড়িগ্নয় স্ফুল্ভবায়ু সহ-  
কারে জ্ঞান ইচ্ছা ও ক্রিয়া শক্তি—দেহে এবং সমস্ত বস্ত্রে সংঘোষিত হয় । বোগের  
প্রধান ও একমাত্র উদ্দেশ্য নানাদিকগামী প্রাণকে নানাদিকে না বাইতে দিয়া একমুখী



তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ ।

ব্রহ্মদ্বারমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥৫৥

তস্মাদিতি । তস্মাৎ কুণ্ডলীবোধেনৈব যট্চক্রভেদাদিকং ভবতি তস্মাৎ সৰ্ব্ব-  
প্রযত্নেন সৰ্ব্বেণ প্রযত্নেন ব্রহ্ম সচ্চিদানন্দলক্ষণং তন্তু দ্বারং প্রাপ্ত্যুপায়ঃ সুষুমা  
তন্তা মুখেহগ্রভাগে সুথেন সুষুমাধারং পিহায় সুপ্তামীশ্বরীং কুণ্ডলীং প্ররোধয়িতুং  
প্রকর্ষণেণ বোধয়িতুং মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনাং ভ্যাসমাবৃতিং সমাচরেৎ সমাগা-  
চরেৎ ॥৫৥

কুণ্ডলীশক্তির প্রবোধ হইলেই যট্চক্রভেদ হয়, অতএব যত্নপূৰ্ব্বক  
সচ্চিদানন্দময় পরব্রহ্মের দ্বার সুষুমানাড়ীমুখে সুপ্তা কুণ্ডলী জাগরিত  
করিবে । মুদ্রাভ্যাস করিলেই তিনি জাগরিত হইবেন । একত্র মহামুদ্রা  
প্রভৃতির সম্যক আচরণ করিবে ॥৫৥\*

করা । নানাদিগ্গামী প্রাণ নানাদিকে না গিয়া একমুখী হইয়া একটু দৃঢ় ইচ্ছাশক্তি  
স্বরূপে পরিণত হয়, তখন সমুদয় শ্বাসু প্রবাহ পরিবর্তিত হইয়া একপ্রকার বিদ্যাদ্গতি  
পাইয়া থাকে । যখন শ্বাসু-প্রবাহগুলি ইচ্ছাশক্তিরূপে পরিণত হয়, তখন ইহা বিদ্যাবৎ  
কোন পদার্থের আকার ধারণ করে । যখন শরীরস্থ সমস্ত গতিশক্তি সম্পূর্ণ একমুখী  
হয়, তখন উহা ইচ্ছাশক্তির একটি মহাধারস্বরূপ হইয়া দাঁড়ায় । ইহাতে শরীরের  
মধ্যে একপ্রকার একমুখীগতি উৎপন্ন করে । সেই গতির সাহায্যে শরীরস্থ সমস্ত  
পদার্থের সহিত কুণ্ডলী শক্তিকে সহস্রারে লগুয়া যায় ।

\* মুদ্রা শারীরিক বায়ুস্রবের অনুরূপ । দেহস্থিত বায়ু প্রভৃতিকে শরীর সঙ্কোচ-  
খিকোচনের দ্বারা ইচ্ছাসত্ত পরিচালনাকে মুদ্রা বলা যাইতে পারে । ইহা অভ্যাস সাধ-  
নাধনতায় সহিত অভ্যাস করিতে হয় । অভ্যাস করিবার পূর্বে গুহর নিকটে একবার  
প্রক্রিয়া দেখিয়া লইলেই ভাল হয় ।

দশমহামুদ্রাকথনম্ ।

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী ।

উড্যানং মূলবন্ধশ্চ বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ ॥৬॥

করনী বিপরীত্যাখ্যা বজ্রোণী শক্তিচালনম্ ।

ইদং হি মুদ্রাদশকং জরামরণনাশনম্ ॥৭॥

মুদ্রা উদ্দিগতি—মহামুদ্রেত্যাদিনা সাক্ষেন । সাক্ষার্থঃ স্পষ্টঃ ॥ ৬ ।

মুদ্রাকলমাহ সাক্ষিবাত্যাম্—ইদমিতি । ইদমুক্তং মুদ্রাণাং দশকম্, জরাত মরণঞ্চ জরামরণে তদ্বোধনাশনং নিবারণকম্ ॥ ৭ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরীমুদ্রা, উডিয়ানবন্ধ, মূলবন্ধ, জালন্ধবন্ধ, বিপরীতকরনী, বজ্রোণী ও শক্তিচালন,—এই দশ প্রকার মুদ্রা সাধন করিলে সাধকের জরা-মরণ বিনষ্ট হয় ॥৬—৭॥

মুদ্রাফলকথনম্ ।

আদিনাতোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্ ।

বল্লভং সর্বসিদ্ধানাং তুল্লভং মরুতামপি ॥৮॥

আদিনাতেন শত্বনোদিতং কথিতম্ । দিবি ভবং দিব্যমুত্তমম্ অষ্টৌ চ তাত্ত্বিক-  
শ্বর্যাণি চাষ্টৈশ্বর্যাণি অগ্নিমা-মহিমা-গরিমা লঘিমা প্রাপ্তি প্রাকাম্যোশিবশিহাখ্যানি  
তত্রাগমা—সকলমাত্রেণ প্রকৃত্যপগমে পরমাণুবদ্ধেহস্ত সূক্ষ্মতা । মহিমা—প্রকৃত্যা-  
প্পুরণাকাশাদিব্যমহত্তাবঃ । গরিমা—লঘুতরস্তাপি তুল্যাদেঃ পরতা দিবদ্গুণতাকঃ ।  
লঘিমা—গুরুতরস্তাপি পরতা দেস্তুল্যাদিবল্লভ্যাবঃ । প্রাপ্তিঃ—সর্বভাবসাম্প্রদায়ম্ ।  
বখা ভূমিস্থ এবাঙ্গুল্যগ্ৰেণ স্পৃশতি চন্দ্রমসম্ । প্রাকাম্যমিচ্ছানভিষাতঃ । বখা  
উদক ইব ভূমৌ নিমজ্জতি চা ঈশিতা—ভূতভৌতিকানাং প্রভবাপ্যরসংস্থানবিশেষ-  
সামর্থ্যম্ । বশিষ্ঠং ভূতভৌতিকানাং স্বাধীনকরণম্ । তেষাং প্রদায়কং প্রাকর্ষণ

দদাতীতি তথা তৎ, সৰ্ব্বৈ চ তে সিদ্ধাশ্চ কপিলাদয়ন্তেবাং বহুভং প্রিয়ং মকুতাং  
দেবানামপি হৃল্লভং হৃষ্টাপ্যাং কিমুতাশ্চৈবামিত্যর্থঃ ॥ ৮ ॥

পূৰ্ব্বোক্ত দশ প্রকার মুদ্রা স্বয়ং মহাদেব বলিয়াছেন । এই সমুদয়  
মুদ্রা অভ্যাস করিলে সাধকের অগ্নিমা, মহিমা, গরিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি,  
প্রাকাম্য, ঈশিত্ব ও বশিত্ব এই অষ্ট ঐশ্বর্য লাভ হয় । যে শক্তি দ্বারা  
ইচ্ছামত দেহকে পরমাণুয় গ্রায় স্থল্য করা যায় তাহাকেই অগ্নিমা বলে ।  
যদ্বারা সাধক ইচ্ছানুসারে দেহকে আকাশের গ্রায় মহৎ করিতে পারে,  
তাহাকে মহিমা বলা যায় । লঘুতর তুলাদির যে পৰ্ব্বতাদির গ্রায় গুরু-  
ভাব, তাহাই গরিমা । গুরুতর পৰ্ব্বতাদির যে তুলাদির গ্রায় লঘুভাব,  
তাহাই লঘিমা । যদ্বারা সাধক ইচ্ছা করিলে মৰ্ত্তে থাকিয়াও অঙ্গুলির  
অগ্রভাগ দ্বারা আকাশের চন্দ্রাদিকে স্পর্শ করিতে পারে, তাহাকেই প্রাপ্তি  
বলা যায় । ইচ্ছার অব্যর্থতা অর্থাৎ যাহা ইচ্ছা করা যায় তাহাই সম্পন্ন  
করা যায়—তাহাকেই প্রাকাম্য বলে । যে শক্তি দ্বারা সাধক ইচ্ছা  
করিলে ভূত ও ভৌতিক পদার্থের উৎপাদন ও বিনাশ করিতে সমর্থ হয়  
তাহারই নাম ঈশিত্ব এবং যদ্বারা সাধক নিজ ইচ্ছামত ভূত ও ভৌতিক  
পদার্থ বশীভূত করিতে পারে, তাহাই বশিত্ব । এই অষ্ট ঐশ্বর্য কপিলাদি  
সিদ্ধযোগিগণের অতি প্রিয় এবং স্বরূপের সুহৃল্লভ ॥ ৮ ॥

মুদ্রাশুপ্তিপ্রশংসা ।

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরশুকম্ ।

কস্তাচিরৈব বক্তব্যং কুলদ্বীপস্বরতং যথা ॥৯॥

গোপনীয়মিতি । প্রযত্নেন প্রকৃষ্টেন যত্নেন গোপনীয়ম্ । গোপনীয়ম্  
দৃষ্টান্তমাহ—যথেন্দি, রত্নানাং হীরকাদীনাং করশুকং রত্নকরশুকং যথা যেন্দি প্রকারেণ  
গোপ্যতে তদ্বৎ । কস্তাপি জনমাত্রস্ত যথা কস্তাপি ব্রহ্মগোহনি নৈব বাচ্যং  
কিমুতাক্তস্ত । তত্র দৃষ্টান্তঃ—কুলদ্বীপস্বরতং সঙ্গমনং যথা যদ্বৎ ॥৯॥

রত্নকরগুণক অর্থাৎ হীরকাদির পেটিকা যেমন যত্নপূর্বক গোপন করিয়া রাখে, তদ্রূপ উক্ত দশবিধ মুদ্রা অতি যত্নে গোপন রাখিবে। কুলজ্ঞীগণ যদ্রূপ স্মরণ-কথা কুত্রাপি প্রকাশ করেন না, সেইপ্রকার উক্ত যোগকথা কদাচ প্রকাশ করিবে না ॥৯॥

মহামুদ্রা কথনম্ ।

পাদমূলেণ বামেণ যোনিং সংপীড়্য দক্ষিণম্ ।

প্রসারিতং পদং কৃৎস্না করাভ্যাং ধারয়েদ্বৃটম্ ॥১০॥

মুদ্রাদিষু প্রথমোদ্দিষ্টেষু মহামুদ্রাং তাবদাহ—পাদমূলেণিতি । বামেণ সবেশেণ পাদস্ত্র মূলং পাদমূলং পার্শ্বিকেন্ পাদমূলেণ বামপাদপার্শ্বিকেনেত্যর্থঃ । যোনিং যোনিস্থানং গুদমেট্রয়োর্মধ্যভাগং সংপীড়্যাকৃষ্টবামপাদপার্শ্বিকানা যোনি-স্থানং দৃঢ়ং সংযোজয়েদিত্যর্থঃ । দক্ষিণং সবেশতরং পদং চরণং প্রসারিতং ভূমিসংলগ্নপার্শ্বিকমুর্দ্ধাজূলিকং বগুবৎ কৃৎস্না করাভ্যাং সম্প্রদায়াদাকৃষ্টকর-তর্জুনীভ্যাং দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েদঙ্গুষ্ঠপ্রদেশে গৃহীয়াৎ ॥ ১০ ॥

সকল প্রকার মুদ্রার মধ্যে মহামুদ্রাই প্রথমে উক্ত হইয়াছে । অতএব মহামুদ্রা কথিত হইতেছে ।—বামপাদের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ ( গুচ্য-দ্বার ও মেট্রের মধ্যস্থান ) দৃঢ়ভাবে চাপিয়া দক্ষিণ চরণ ঠিক সরল ও সোজাভাবে ভূমির উপরে ছড়াইয়া দিবে, এবং যাহাতে দক্ষিণপাদের অঙ্গুলি সমুদায় উর্দ্ধমুখে থাকে, এইরূপ করিবে । তদনন্তর তর্জুনী ভিন্ন উভয় হস্তের অঙ্গুলি দ্বারা প্রসারিত দক্ষিণ পাদের অঙ্গুষ্ঠ অঙ্গুলি দৃঢ়রূপে গ্রহণ করিয়া উপবিষ্ট হইবে ॥১০॥

কণ্ঠে বন্ধং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ ।

যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ॥১১॥

কণ্ঠে কণ্ঠদেশে বন্ধনং সম্যগারোপা কৃৎ জালঙ্করবন্ধং কৃৎস্বৈত্যর্থঃ । বায়ু-  
পবনমূৰ্দ্ধত উপরি সুষুম্নায়াং ধারয়েৎ । অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ । স তু যোনি-  
সংপীড়নেন জিহ্বাবন্ধনেন চরিতার্থ ইতি সাম্প্রদায়িকাঃ । যথা দণ্ডেন হত-  
স্তাড়িতো দণ্ডহতঃ সর্পঃ কুণ্ডলি-দণ্ডাকারঃ দণ্ডস্ত্রাকার ইবাকারো যস্ত স তাদৃশঃ ।  
দণ্ডাকারং তাস্তু সরল ইত্যর্থঃ প্রকর্ষণে জায়তে ভবতি ॥ ১১ ॥

কণ্ঠদেশে সম্যকভাবে জালঙ্করবন্ধ করিয়া সুষুম্না নাড়ীতে বায়ু ধারণ  
করিবে, ইহাতে মূলবন্ধ হয়, এবং যোনিসংপীড়ন ও জিহ্বাবন্ধন দ্বারা  
চরিতার্থ হইয়া থাকে । পরে সাধক দণ্ডাহত সর্পের স্থায় সরলভাব ধারণ  
করিবে ॥ ১১ ॥

ঋজীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ ।

তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাক্রিয়া ॥ ১২ ॥

যথা কুণ্ডলাধারশক্তিঃ সহসা শীঘ্রমেব ঋজী সম্প্রাপ্ততে তথা ঋজীভূতা সবল-  
ভবেৎ । তদা সোত । ছে পুটে ইড়াপিঙ্গলে আশ্রয়ো যস্তাঃ সা মরণাবস্থা  
জায়তে । কুণ্ডলীবোধে সতি সুষুম্নায়াং প্রবিষ্টে প্রাণে দ্বয়োঃ প্রাণবিয়োগাৎ ॥ ১২ ॥

মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে, কুণ্ডলিনী শক্তি সহসা সরল হয়,  
কুণ্ডলিনী সরল হইলে প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ীতে প্রবেশ করে, এবং তাহা  
হইলে ঠঁড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়ের মরণ হয়, অর্থাৎ ঐ উভয় নাড়ী অকর্ষণ্য  
হইয়া পড়ে ॥ ১২ ॥

ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্মৈব বেগতঃ ।

মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোক্তমাঃ ॥ ১৩ ॥

ততস্তদনন্তরং শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েৎ বায়ুমিতি সম্বধ্যতে । বেগতস্ত বেগান্ন  
রেচয়েৎ, বেগতো রেচনে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ । ঋষিতি বাক্যালঙ্কারে । ইয়ং  
মহামুদ্রা মহাসিদ্ধেরাদিনাথাদিভিঃ প্রদর্শিতা প্রকর্ষণে দর্শিতা ॥ ১৩ ॥

তৎপরে ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে ; কদাচ বেগ দ্বারা বায়ু রেচন করিবে না । তাহা হইলে সাধকের বলহানি হইবে । ইহাকেই আদিনাথ প্রভৃতি যোগিগণ মহামুদ্রা বলিয়া থাকেন ॥১০॥

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিকৈঃ প্রদর্শিতা ।

মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্রীয়ন্তে মরণাদয়ঃ ।

মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥১৪॥

মহামুদ্রায়া অর্থঃ—মহাস্তম্ভতে ক্লেশাচ্চ মহাক্লেশা অবিজ্ঞানিতা রাগদ্বৈষাভিনিবেশাঃ পঞ্চ তে আদ্যো যেষাং তে তৎকার্য্যানাং শোকমোহাদীনাং তে দোষাঃ ক্রীয়ন্তে । মরণাদির্দোষাঃ জরাদীনাং তেহপি চ ক্রীয়ন্তে নশ্যন্তি । যতস্তেনৈব হেতুনা বিশিষ্টা । বুধা বিবুধাস্তেষুত্তমা মহামুদ্রাং বদন্তি । মহাক্লেশান্নবগাদীংশ্চ দোষান্ মুদ্রয়তি শময়তীতি মহামুদ্রেতি ব্যুৎপত্তেরিত্যর্থঃ ॥১৪॥

এই মহামুদ্রা সাধন করিলে মহাক্লেশে \* বিনষ্ট হয়, অর্থাৎ অবিজ্ঞা (১), অস্মিতা (২), রাগ (৩), দ্বৈষ (৪) ও (৫) অভিনিবেশ এই পঞ্চ ও

\* অবিজ্ঞা, অস্মিতা, রাগ, দ্বৈষ ও অভিনিবেশ,—এই পাঁচটি মনোবশ্য । এই মনোবশ্যগুলি ক্লেশ নামে অভিহিত । এষ্ট পাঁচ প্রকার ক্লেশ অযথার্থ জ্ঞান বা মিথ্যা জ্ঞান ব্যতীত আর কিছুই নহে । এই পাঁচ প্রকার মিথ্যা জ্ঞান বতর বাড়িতে, সংসারের গাণ তাপে ততই বদ্ধ হইবে । অতএব ক্লেশ নামক মিথ্যাজ্ঞান যাহাতে সঞ্চিত না হইতে পারে, যোগিগণের তাহা অবশ্যকর্তব্য । মহামুদ্রা সাধনের অদ্বীপ শক্তি ; কুণ্ডলী সরল হইয়া ব্রহ্মপথ বা সূক্ষ্মা দ্বার ছাড়িয়া দিলে, জীবের আত্মচেতন হয়, কাজেই তখন মিথ্যাজ্ঞান বা মহাক্লেশ নিবারণ হইতে পারে ।

(১) অনিত্যাসুচিহ্নঃখানাস্তম্ভ নিত্যাসুচিহ্নঃখানাস্তম্ভাতিরবিজ্ঞা ।—অনিত্য, অসুচি, দুঃখ ও অনাস্তম্ভপদার্থের উপর যথাক্রমে নিত্য, সুচি, সুখ ও আস্তম্ভতা ( আমি আমার ইত্যাকার ) জ্ঞানের নাম অবিজ্ঞা ।

(২) দুর্দর্শনশক্ত্যোরেকান্তৈবাস্মিতা ।—দুর্দর্শন যে দর্শন শক্তির সহিত একীভূতের দ্বার একাংশ পার,—উভয়ের সেই একীভাবশক্তির নাম অস্মিতা ।

ইহাদিগের কার্য্য শোকমোহাদি বিনাশ পায় এবং জরামরণ নিবৃত্তি হয় । এই জন্ত যোগশাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিতগণ ইহাকে মহামুদ্রা আখ্যা প্রদান করিয়াছেন ॥১৪॥

### মহামুদ্রাভ্যাসপ্রণালী ।

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যস্ত সূর্যাঙ্গে পুনঃভ্যসেৎ ।

যাবন্তূল্যা ভবেৎ সঙ্খ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জয়েৎ ॥১৫॥

মহামুদ্রাভ্যাসক্রমমাহ—চন্দ্রাঙ্গ ইতি । চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড়্যোপলক্ষিতমঙ্গং চন্দ্রাঙ্গং তস্মিন্ চন্দ্রাঙ্গে বামাঙ্গে । তুশব্দঃ পাদপূরণে । সম্যগভ্যস্ত সূর্য্যোণ পিত্তলয়োপলক্ষিতমঙ্গং সূর্যাঙ্গং তস্মিন্ সূর্যাঙ্গে দক্ষাঙ্গে পুনর্কামাঙ্গাভ্যাসান্তরং যাবদ্ যাবৎকালপর্য্যন্তং তুল্যা বামাঙ্গে, কুন্তকাভ্যাসসঙ্খ্যা সমা সঙ্খ্যাভবেত্তা-  
বদভ্যসেৎ । ততঃ সঙ্খ্যাসমাত্যাসান্তরং মুদ্রাং মহামুদ্রাং বিসর্জয়েৎ । তত্রাং-  
ক্রমঃ—আকৃষ্টবামপাদপার্শ্বিঃ যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতদক্ষিণপাদাঙ্গু-  
ষ্ঠমাকৃষ্টতর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো বামাঙ্গেহভ্যাসঃ । অগ্নিন্নভ্যাসে পূরিতো  
বায়ুর্কামাঙ্গে তিষ্ঠতি । আকৃষ্টদক্ষপাদপার্শ্বিঃ যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিত-  
বামপাদাঙ্গুষ্ঠমাকৃষ্টতর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো দক্ষাঙ্গেহভ্যাসঃ । অগ্নিন্নভ্যাসে  
পূরিতো বায়ুর্দক্ষাঙ্গে তিষ্ঠতি ॥১৫॥

মহামুদ্রা অভ্যাসের ক্রম কথিত হইতেছে । সাধক অগ্রে বামাঙ্গে

(১) হৃৎখানুশরী রাগঃ—হৃৎখের অহুশরের ( অনুবর্তিতার ) নাম রাগ ।

(২) হ্রঃখানুশরী দেবঃ—হ্রঃখের অহুশরের নাম দেব ।

(৩) শরৎসবাহী বিত্ৰবোহপি তথাক্রোহভিনিবেশঃ । বারংবার শরৎসবাহী ভোগ  
করায় চিন্তে তত্তাবতের সংস্কার বা বাসনা সঞ্চিত বা বদ্ধমূল হইয়া আসিতেছে । সেই  
সমস্ত বাসনার নাম শরৎ । সেই শরৎের দ্বারা জানী অজ্ঞান সমুদয় জীবের চিন্তে  
সেই প্রকার ভাব অর্থাৎ শরৎসবাহীর ছায়াবরূপ বা অনুকৃতিবরূপ যে ভাববিশেষ নিহিত  
সেই নাম ক্রোহ বৃত্তিবিশেষের নাম অভিধিবেশ ।

কুস্তক করিয়া, তৎপরে দক্ষিণাঙ্গে করিবে। ইহার বিশেষত্ব এই যে, বামাঙ্গে যতবার কুস্তক করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ততবার কুস্তক করিতে হইবে। উভয় অঙ্গে সমান সংখ্যায় কুস্তক করিবে, কখনই ইহার অন্তথা করিবে না। উভয় অঙ্গে সমান কুস্তক করিয়া মহামুদ্রা বিসর্জন করিবে। মহামুদ্রা বিসর্জনের নিয়ম এইরূপ—যোনিদেশের বামভাগে যে পাদমূল সংলগ্ন ছিল, ঐ বামপাদমূল তথা হইতে যোনিদেশের দক্ষিণভাগে সংলগ্ন করিতে হইবে এবং তর্জনী ভিন্ন উভয় হস্তের অগ্রাঙ্গুল অঙ্গুলিদ্বারা যে দক্ষিণপাদাঙ্গুষ্ঠ পরিগৃহীত ছিল, উহা উভয় তর্জনীদ্বারা ধারণ করিবে। এই প্রকারে অগ্রে বামাঙ্গে অভ্যাস করিয়া সিদ্ধ হইলে দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিতে থাকিবে, অর্থাৎ যোনিস্থানে দক্ষিণপাদমূল সংলগ্ন করিয়া বামপাদ ভূমিসংলগ্ন ও সরলভাবে প্রসারিত করিবে এবং উভয়পাদের অঙ্গুলি সকল উর্দ্ধমুখে রাখিবে। পরে পূর্ববৎ উভয় হস্তের তর্জনী অঙ্গুলী আকৃষ্ট করিয়া অবশিষ্ট অঙ্গুলি সকল দ্বারা প্রসারিত বামপাদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে। এইরূপ করিলেই দক্ষিণাঙ্গে বায়ু পূরিত হইয়া থাকে ॥১৫॥

### মহামুদ্রাণ্ডণকথনম্ ।

ন হি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্কোহপি নীরুসাঃ ।

অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীষুষমিব জীৰ্য্যতি ॥১৬॥

মহামুদ্রাণ্ডণানাহ—ত্রিভিঃ ন হীতি । হি যস্মান্মহামুদ্রাভ্যাসিন ইত্যধ্যাতারঃ ।  
‘পথ্যমপথ্যং বা ন, পথ্যাপথ্যবিচারো’ নাস্তীত্যর্থঃ । তস্মাৎ সর্কে ভুক্তা রসাঃ  
কটুমান্দয়ো জীৰ্য্যন্ত ইতি বিভক্তিবিপরিণামেনাস্বয়ঃ । নীরুসাঃ নির্গতো রসো  
বেভ্যস্তে যাতাযামাঃ পনার্থী জীৰ্য্যন্তে । ঘোরমিতি দুর্জ্বরং ভুক্তমন্নং বিষং  
ক্ষেড়মপি পীষুষমিবাস্মৃতিব জীৰ্য্যতি কীর্ণং ভবতি, কিমুতান্নাদিতি ভাবঃ ॥১৬॥

মহামুদ্রা সাধনের ফল।—মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে বথেষ্ট ভোজন



করা যায় । কটু অম্লাদি রসযুক্ত পদার্থ ভোজন করিলেও তাহা অনারাজ্য জীর্ণ হইয়া যায় । নীবস, বাসি ও রুক্ষ অন্ন ভোজনেও পরিপাক হইয়া যায় । অধিক কি, বিষপানেও অমৃতের ত্রায় জীর্ণ পায় ॥১৬॥

ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মাজীর্ণপুরোগমাঃ ।

তস্ম দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামূত্রাং তু যোহভ্যসেৎ ॥১৭॥

যঃ পুমান্ মহামূত্রামভ্যসেত্তশ্চক্ষোঃ বাক্তরোগঃ কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মা রোগবিশেষাঃ । অজীর্ণঃ ভুক্তান্নপরিপাকস্তানি পুরোগমাত্তগ্রেসরাণি যেষাং মহোদরজ্বরাদীনাং তথা তাদৃশা দোষা দোষজনিতা রোগাঃ ক্ষয়ং নাশং যান্তি প্রাপ্নু বন্তি ॥১৭॥

যে ব্যক্তি মহামূত্রার অভ্যাস করিয়াছেন, তাঁহার রাজ্যক্ষ্মাদি ক্ষয়-রোগ, কুষ্ঠ, ভগনর, গুল্ম ও অজীর্ণাদি রোগ সকল বিনষ্ট হয় ॥১৭॥

কথিতেয়ং মহামূত্রা মহাসিদ্ধিকরী নৃণাম্ ।

গোপনীয়া প্রযত্নেন ন দেয়া যস্য কস্তচিৎ ॥১৮॥

মহামূত্রামুপসংহরন্ তস্মা গোপ্যত্বমাহ—কথিতেতি । ইয়মেবা মহামূত্রা কথিতা উক্তা ময়েতি শেষঃ । কীদৃশী ? নৃণামভ্যাসতাং নর-ণাং মহত্যাশ্চ তাঃ সিদ্ধয়শ্চাণিমাভ্যাস্তাসাং করীকর্ত্ৰীযম্ । প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তেন প্রযত্নেন গোপনাই যস্যকস্তচিৎস্যকস্তাণ্যনধিকারিণেহসম্বন্ধস্ত । সামান্তে যত্নী । ন দেয়া দাতুং যোগ্যা ন ভবতীত্যর্থঃ ॥১৮॥

এই মহামূত্রা কথিত হইল । ইহার সাধনে অগ্নিমাди অষ্টমহাসিদ্ধি লাভ হয় । ইহা প্রযত্নসহকারে গোপন করিয়া রাখিবে, এবং যাহাকে তাহাকে শিক্ষা দিবে না ॥১৮॥

মহাবন্ধকথনম্ ।

পার্কিং বামস্য পাদস্ত যোনিস্থানে নিয়োজয়েৎ

বামোরূপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥১৯॥

মহাবন্ধমাহ—পার্কিমিত্তি । বামস্ত সব্যস্ত পাদস্ত চরণস্ত পার্কিং গুল্ফযো-  
রধোভাগম্ । “তদগ্রহী গুল্ফো পুমান্ পার্কিস্তরোধঃ” ইত্যমরঃ । যোনিস্থানে  
গুদমেট্রযোরস্তরালে, নিয়োজয়েন্নিতরাং বোজয়েৎ । বামঃ সব্যো য উরুস্ত্রোপরি  
দক্ষিণং চরণং পাদং সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা । তথাশব্দঃ পাদপূরণে ॥১৯॥

মহাবন্ধ—বাম পাদেয় গোড়ালী যোনিস্থানে অর্থাৎ গুহ্যদ্বার ও  
মেট্রের মধ্যভাগে স্থাপন করিয়া বাম উরুর উপরি দক্ষিণ পাদ সংস্থাপন  
করিবে ॥১৯॥

পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ম্ ।

নিষ্পীড়্য বায়ুমাকুধ্য মনোমধ্যে নিয়োজয়েৎ ।

ধারণয়িত্বা যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ ।

সব্যাক্ষে তু সমভ্যস্ত দক্ষাক্ষে পুনরভ্যাসেৎ ॥২০—২১॥

পূরয়িত্বেতি । ততস্তত্তনস্তরং বায়ুং পূরয়িত্বা হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং নিষ্পীড়্য গাঢ়ং  
সংস্থাপ্য : এতেন জালঙ্ঘরবন্ধঃ প্রোক্তঃ । যোনিং গুদমেট্রযোরস্তরাগমাকুধ্য ।  
অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ । স তু জিহ্বাবন্ধেন গুহ্যার্থদ্বার কৰ্ত্তব্যঃ । মনঃ স্বাস্তং  
মন্দমলিনং বায়ুং রেচয়ৎ । সব্যাক্ষে বামাক্ষে সমভ্যস্তসম্যগাবর্ত্যদক্ষাক্ষে দক্ষিণাক্ষে  
পুনর্ধাবন্তুল্যমেব সংখ্যাং তাবদভ্যাসেৎ ॥২০—২১॥

তদনস্তর বায়ু পূরণ করিয়া হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিবে,—(ইহা  
জালঙ্ঘরবন্ধ উক্ত হইল ) তৎপরে যোনিপ্রদেশ আকুঞ্চনপূর্বক মনকে মধ্য-  
নাড়ীতে নিয়োজিত করিবে । (ইহা মূলবন্ধ বলা হইল) এইরূপে যথাশক্তি  
বায়ু ধারণপূর্বক কুস্তক করিবে । অগ্রে বামাক্ষে এবং তৎপরে দক্ষিণাক্ষে  
উক্ত মহাবন্ধ করিবে । বামাক্ষে যতবার মহাবন্ধ করিবে, দক্ষিণাক্ষেও  
ততবার করিতে হয় ॥২০—২১॥

মহাবাক্যফলকথনম্ ।

মতমত্র তু কেবাঞ্চিং কণ্ঠবন্ধং বিবৰ্জয়েৎ ।

রাজদন্তস্থজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদिति ॥২২॥

অথ জালঙ্করবন্ধে কণ্ঠসংকোচশ্রুতপযোগমাহ—মতমিতি । কেবাঞ্চিৎচাচার্য্যাণা-  
মিদং মতম্ । কিন্তুদিত্যাহ—অত্র জালঙ্করবন্ধে কণ্ঠস্থ বন্ধনং বন্ধঃ সংকোচস্তং  
বিবৰ্জয়েদ্বিশেষেণ বৰ্জয়েৎ । কুতঃ ? যতো দন্তানাং রাজানো দন্তরাজানো  
রাজদন্তা রাজদন্তেষু তিষ্ঠন্তীতি রাজদন্তস্থা রাজদন্তস্থা চাসৌ জিহ্বা চ তস্তাং  
রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্তদুপরিভাগস্থ সম্বন্ধঃ শস্তঃ । কণ্ঠাকুক্ষনাপেক্ষয়া প্রশস্তো  
ভবেদिति হেতোঃ ॥২২॥

কোন কোন যোগাচার্য্যের মত এই যে, জালঙ্কর বন্ধে কণ্ঠ বন্ধ করিবে  
না । রাজদন্তস্থ জিহ্বাবন্ধনই এই যোগে প্রশস্ত । অতএব কণ্ঠসংকোচন  
হইতে রাজদন্তে জিহ্বাবন্ধনই প্রয়োজনীয় ॥২২॥

অয়ং তু সর্বনাড়ানামুর্দ্ধং গতিনিরোধকঃ ।

অয়ং খলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ ॥২৩॥

অয়ং ইতি । অয়ং তু রাজদন্তস্থজিহ্বায়াঃ বন্ধস্ত সর্বাশ্চ তা নাভ্যশ্চ সর্ব-  
নাড়ো দ্বাসপ্ততিসহস্রসংখ্যাকান্তাসাং শ্বশ্রুপ্রতিবিক্তানামুর্দ্ধমুপরি বায়োগতিরুদ্ধ-  
গতিস্তস্তা নিরোধকঃ । এতেন ‘বধ্যতি হি শিরাজ্জালমিতি জালঙ্করোক্তং  
কলমনেনৈব সিদ্ধমিতি স্মৃচতম্ । মহাবন্ধস্ত ফলমাহ—অয়ং খলু ইতি । অয়মুক্তঃ  
খলু প্রসিদ্ধঃ মহাসিদ্ধিং প্রকর্ষণে দদাতীতি তথা ॥২৩॥

পূর্বকথিত প্রকারে রাজদন্তে জিহ্বা বন্ধন করিলে শ্বশ্রু ভিন্ন  
অপর দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর উর্দ্ধগতি রুদ্ধ হয় । পরে মহাবন্ধ অভ্যাস  
করিলে মহাসিদ্ধি লাভ হয়, অর্থাৎ অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া  
থাকে ॥২৩॥

কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ ।

ত্রিবেণীসঙ্গমং ধত্তে কেদারং প্রাপয়েন্ননঃ ॥২৪॥

কালস্ত্র মৃত্যোঃ পাশো বাণ্ডরা তেন যো মহাবন্ধো বন্ধনং তস্ত্র বিশেষণ  
মোচনে মোক্ষণে বিচক্ষণঃ প্রবীণঃ । তিস্রাণাং নদীনাং বেণী সমুদয়ঃ স এব  
সঙ্গমঃ প্রয়াগস্তং ধত্তে বিধত্তে । কেদারমিতি ভ্রুবোঃস্থে শিবস্থানং কেদার-  
শঙ্কবাচ্যং তং মনঃ স্বাস্তং প্রাপয়েৎ । গতিবুদ্ধীত্যাদিনা অর্ণো\* কৰ্ত্তুর্ধ্বনসৌ গো  
কৰ্ম্মভূম্ ॥২৪॥

মহাবন্ধ অভ্যাস করিলে সাধকের মৃত্যুপাশ বিচ্ছিন্ন হয় । ত্রিবেণী-  
সঙ্গম\* অর্থাৎ প্রয়াগধারণে ক্ষমতা জন্মে ও মনকে ভ্রুবয়-মধ্যবর্তী কেদা-  
রাখ্য শিবস্থানে লওয়া যায় ॥২৪॥

রূপলাবণ্যসম্পন্ন্য যথা স্ত্রী পুরুষং বিনা ।

মহামুদ্রামহাবন্ধো নিষ্ফলো বেধবর্জিতো ॥২৫॥

মহাবেধঃ বন্ধুমানৌ তন্ত্রোৎকর্ষং তাবদাহ—রূপেতি । রূপং সৌন্দর্য্যং  
চক্ষুঃপ্রিয়ো গুণঃ লাবণ্যং কাস্তিবিশেষঃ । যতুক্তং—“মুক্তাফলেষু ছায়ায়া-  
স্তরলম্বনিবাস্তবম্ । প্রতিভাতি যদঙ্গেষু তল্লাবণ্যমিহোচ্যতে” ইতি । তাভ্যং  
সম্পন্ন্য বিশিষ্টা স্ত্রী যুবতী পুরুষং ভর্তারং বিনা যথা যাদৃশী নিষ্ফলা তথা  
মহামুদ্রা চ মহাবন্ধস্ত চ তো মহাবেধেন বিনাপি, প্রত্যয়পূর্ব্বোত্তরপদয়োর্লোপে।

\* ব্রহ্মরক্ষ মুখে অথাৎ মূলধারস্থিত ব্রহ্মধারে ইড়া, পিঙ্গলা ও হৃষ্মা এই তিন  
নাড়ীর অথবা গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতী এই তিন নদীর সঙ্গমস্থান । যোগীরা এই স্থানকে  
ত্রিবেণীসঙ্গম বলেন । আবার ইহাকে মুক্ত ত্রিবেণী পথও বলা হইয়া থাকে । আজ্ঞী-  
চক্র হইতে এই তিন ধারা পৃথক হইয়া আসিয়াছে বলিয়া এই স্থানকে মুক্তত্রিবেণী বলে  
এবং ত্রিবেণীসঙ্গম বলিয়া প্রয়াগ আখ্যা প্রদত্ত হয় ।

বক্তব্য ইতি ভাষ্যকারোক্তেৰ্মহচ্ছন্দস্ত লোপঃ । বর্জিতো রহিতো নিফলো  
ব্যর্থাবিত্যর্থঃ ॥২৫॥

মহাবেধ বলিবার জন্য অগ্রে তাহার উৎকর্ষ উক্ত হইতেছে ।—  
রূপলাবণ্যসম্পন্ন রমণী যেমন দামীর অভাবে বিফলা হয়, তদ্রূপ মহাবেধ  
ব্যতীত মহামুদ্রা নিফলা হইয়া থাকে ॥২৫॥

মহাবেধকথনম্ ।

মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃদ্ধা পূরকমেবধীঃ ।

বায়ুনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া ॥২৬॥

মহাবেধমাহ—মহাবন্ধেতি । মহাবন্ধমুদ্রায়াং স্থিতো মহাবন্ধস্থিতঃ । একা  
একাগ্রা ধীর্ঘস্ত স একাগ্রধীষোণী যোগাভ্যাসী, পূরকং নাসাপুটভ্যাং বায়োগ্রহণং  
কৃদ্ধা কণ্ঠে মুদ্রা কণ্ঠমুদ্রা তয়া জালরন্ধমুদ্রয়া বায়ুনাং প্রাণাদীনাং গতিমুচ্ছাদো-  
গমনাদিক্রপাং নিভৃতং নিশ্চলং যথা ভবতি তথাবৃত্তানিরুদ্ধকুস্তকং কুস্তেত্যর্থঃ ॥২৬॥

মহাবেধ ।—যোগী মহাবন্ধ মুদ্রাতে অবস্থিত হইয়া একতানচিত্তে উভয়  
নাসিকায় বায়ু গ্রহণ করিবে । তৎপরে জালরন্ধ মুদ্রা দ্বারা প্রাণাদি বায়ুর  
উচ্ছাদিগতি রোধ করিয়া নিশ্চলভাবে কুস্তক করিবে ॥২৬॥

সমহস্তযুগো ভূমৌ ফিচৌ সস্তাড়য়েচ্ছনৈঃ ।

পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুঃ ক্ষুরতি মধ্যগঃ ॥২৭॥

সমহস্তেতি—ভূমৌ ভূমি হস্তয়োৰ্গুং হস্তযুগং সমং হস্তযুগং যন্ত স সমহস্তযুগঃ  
ভূমিসংলগ্নভলৌ সরলৌ যন্ত তাদৃশঃ সরিত্যর্থঃ । ফিচৌ কটিপ্রোথো । “স্ত্রিষাং  
ফিচৌ কটিপ্রোথা” বিত্যাশ্রয়ঃ । ভূমিসংলগ্নভলয়োহস্তয়োবলব্বনেন যোনিহান-  
সংলগ্নপার্কিনা বামপাদেন সহ ভূমে: কিকিছুপাতিতৌ শনৈর্দ্বন্দ্বং মন্দং সস্তাড়য়েৎ  
সম্যক্ তাড়য়েৎ । ভূমাবেব পুটয়োৰ্ধ্বমিড়াপিঙ্গলয়োৰ্গুগ্নমতিক্রম্যোন্নত্যা মধ্য  
স্থয়ুগামধ্যে গচ্ছতীতি মধ্যগো বায়ুঃ ক্ষুরতি ॥২৭॥

তৎপরে উভয় হস্ত সম ও সরল করিবে এবং করতলদ্বয় ভূমিতে সংস্থাপন করিবে। অনন্তর সেই ভূমিস্থ করতলে নির্ভর করিয়া ভূমি হইতে কিঞ্চিৎ উত্থিত হইয়া কটিতে মন্দ মন্দ ভাড়ন করিবে। এইরূপ করিলে প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার গতাগতি পরিভ্রমপূর্বক কেবল মাত্র সুষুম্না নাড়ীতে স্ফুরিত হইবে ॥২৭॥

সোমসূর্য্যাগ্নিসম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ ।

মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ততো বায়ুং বিরেচয়েৎ ॥২৮॥

সোমশ্চ সূর্যশ্চ অগ্নিশ্চ সোমসূর্য্যাগ্নয়ঃ সোমসূর্য্যাগ্নশ্চৈকস্তুদধিষ্ঠিতা নাড্য ইড়াপিঙ্গলাসুষুম্না গ্রাহ্যন্তেষাং সম্বন্ধঃ । তদ্বায়ুসম্বন্ধান্তেষাং সম্বন্ধঃ অমৃতায় মোক্ষায় জায়তে । বৈ ইতি নিশ্চয়ঃ ব্যবয়ম্ । মৃতস্ত প্রাণবিযুক্ত্যাবস্থা মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ভবতি, ইড়াপিঙ্গলয়োঃ প্রাণসঞ্চারাব্যাবাৎ । ততস্তদনন্তর বায়ুং বিরেচয়েন্নাসিকাপুটীভ্যাং শনৈস্ত্যজ্যেৎ ॥২৮॥

চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নি অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীতে প্রাণবায়ুর সম্বন্ধ মোক্ষের কারণ। ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীতে প্রাণবায়ুর সম্বন্ধ হইয়া সুষুম্না নাড়ীতে সম্বন্ধ হইলে মোক্ষলাভ ঘটে, কিন্তু তখন মৃতাবস্থা হয়, যেহেতু তখন ইড়া পিঙ্গলায় প্রাণবায়ুসঞ্চারের অভাব হয়। অতএব তখন ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিতে হয় ॥২৮॥

মহাবেদোহয়মভ্যাসান্মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ ।

বলীপলিতবেপন্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥২৯॥

মহাবেদ ইতি । অয়ং মহাবেদঃ, অভ্যাসাৎ পুনঃ পুনরাবর্তনাৎ মহা-সিদ্ধয়োহনিমাজ্ঞাস্ত্যাসাং প্রদায়কঃ প্রকর্ষণ সংবর্দ্ধকঃ । বলী ভয়স্যা চর্ক-সঙ্কোচঃ পলিতং ভয়সা কেশেষু শৌর্য্যং বেপঃ কম্পস্তান্ হস্তীতি বলীপলিতঃ-

বেশ্যঃ। অতএব সাধকেষভ্যাসিষুভ্যঃ সাধকোভ্যাস্তেঃ সেব্যতেহভ্যস্ত  
ইত্যর্থঃ ॥২৯॥

এই মহাবেধ যোগ অভ্যাস করিলে সাধকের অষ্ট মহাসিদ্ধি লাভ হয়,  
এবং গাত্রচর্ম লোল হয় না, মাংস শিথিল হয় না, কেশ পক  
হয় না ও গাত্রকম্প হয় না ; উক্তম সাধকগণ এই যোগ সবত্রে অভ্যাস  
করিবেন ॥২৯॥

এতদ্ব্রয়ং মহাশুভ্রং জরামৃত্যুবিনাশনম্ ।

বহির্বুদ্ধিকরং চৈব হৃনিমাদিগুণপ্রদম্ । ৩০॥

মহামুদ্রাদীনাং তিস্রণামতিগোপ্যত্বমাত—এতদিত্তি । এতদ্ব্রয়ং মহামুদ্রাদি-  
ত্রয়ং মহাশুভ্রমতিরহস্তম্ । অত্র হেতুগর্ভাণি বিশেষণানি ত্রি যস্মাজ্জমা বান্ধব্যাঃ  
মৃত্যুশ্চবমঃ প্রাণদেহব্রিয়োগঃ তয়োর্কিংশেষেণনাশনং বহুর্জাঠবস্ত্র বুদ্ধিদীপ্তিস্তপ্তাঃ  
করং কর্তৃ অগ্নিমা আদির্ঘেবাং তেহৃনিমাদয়ন্তে চ তে গুণাশ্চ স্তান্ প্রকর্ষেণ  
দদাতীত্যগ্নিমাদিগুণপ্রদম্ । চকার আরোগ্যাবিন্দুভয়াদিসমুচ্চয়ার্থঃ, এবশ্চোহব-  
ধারণার্থঃ ॥৩০॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ ও মহাবেধ এই তিনটি যোগ অত্যন্ত গোপনীয় ।  
ইহারা জরা-মৃত্যু নাশ করে. দেহের অগ্নিবুদ্ধি ও অগ্নিমাди অষ্ট মহাসিদ্ধি  
প্রদান করে ॥৩০॥

অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে ।

পুণ্যসস্তারসঙ্কায়ি পাপৌঘভিহুরং সদা ।

সম্যক্শিক্ষাবতামেবং স্বল্পং প্রথমসাধনম্ ॥৩১॥

অষ্টেতদ্ব্রয়ং পৃথক্ সাধনবিশেষমাহ—অষ্টেতি । দিনে দিনে প্রতিদিনম্ ।  
যামে যামে প্রহরে প্রহরে পৌনঃপুন্তে বিবর্তনম্ । অষ্টভিঃ একাবৈরষ্টধা ক্রিয়তে ।  
চশব্দোহবধারণে এতদ্ব্রয়মিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে । কীদৃশং ? পুণ্যসস্তারঃ সমুচ্চয়ঃ

সঙ্কায়ি বিধায়ি । পুনঃ কীদৃশং ? পাপানামোষঃ পুরঃ সমূহ ইতি যাবৎ । তস্যভিহুং কুলিশমিব নাশনং সদা সৰ্বদা যদাভ্যস্তং তদৈব পাপনাশনম্ । সম্যক্ সাম্প্র-  
দায়িকী শিক্ষা গুরুপদেশো বিত্ততে যেষাং তে তথা । এবং দিনে দিনে যামে  
যায়েহৈধেভ্যাস্করীত্যা পূৰ্বসাধনং স্বল্পমের কার্যাম্ ॥৩১॥

উক্ত তিনটি যোগ প্রত্যহ এক এক প্রহরে এক এক বার কয়িয়া  
আট প্রহরে আট বার সাধন করিবে । এই যোগত্রয় অনন্ত পুণ্যপ্রদ ।  
যে ব্যক্তি এই তিনটি যোগ অভ্যাস করে, তাহার কলুষরাশি বিনষ্ট  
হইয়া যায় । উক্ত ত্রিবিধ যোগ সম্যক্ অভ্যস্ত হইলে পূর্ণ ফল লাভ  
হয়, অর্থাৎ প্রথম সাধনে অল্প অল্প ফল হইয়া থাকে, অর্থাৎ সম্পূর্ণ অভ্যাস  
না হইলেও যে, কিছু মাত্র ফল হয় না, তাহা নহে । যেমন যতটুকু  
অভ্যস্ত হইবে, সেইরূপ অল্প পরিমাণে ফল দেখা যাইবে ॥৩১॥

### খেচরীমুদ্রাকথনম্ ।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।

ক্রবোরস্তর্গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতী খেচরী ॥৩২॥

খেচরীং বিবক্ষুরাদৌ তৎস্বরূপমাহ—কপালিতি । কপালে মূর্ধ্নি কুহরং স্থবিঃ  
তস্মিন্ কপালকুহরে বিপরীতং প্রতীৎ গচ্ছতীতি বিপরীতগা পরাশুখীভূতা  
জিহ্বা রসনা শ্রাৎ । ক্রবোরস্তর্গতা ক্রবোর্যধ্যে প্রবিষ্টা দৃষ্টির্দর্শনং শ্রাৎ । সা  
খেচরী মুদ্রা ভবতি । কপালকুহরে জিহ্বাপ্রবেশপূর্বকং ক্রবোরস্তর্দর্শনং খেচরীতি  
লক্ষণং সিদ্ধম্ ॥৩২॥

খেচরী মুদ্রা :- জিহ্বাকে বিপরীতগামিনী ( উল্টাইয়া ) করিয়া  
কপালচ্ছিদ্রে প্রবেশ করাইবে । তৎপরে অনন্তদৃষ্টিতে ক্রয়ুগলের মধ্যে  
চাহিয়া থাকিবে । ইহাকেই খেচরী মুদ্রা বলে ॥৩২॥



### খেচরীসিদ্ধিপরীক্ষা ।

ছেদনচালনদোহৈঃ কলাং ক্রমেণ বর্দ্ধয়েস্তাবৎ ।

সা যাবদ্ ক্রমধ্যং স্পৃশতি তদা খেচরীসিদ্ধিঃ ॥৩৩॥

খেচরীসিদ্ধেল'ক্ষণমাহ—ছেদনেতি । ছেদনম্ অনুপদমেব বক্ষ্যমাণম্ । চালনং হস্তয়োঃ সূষ্ঠ তর্জনীভ্যাং রসনাং গৃহীত্বা সব্যাপসব্যতঃ পরিবর্তনং দোহঃ করয়োঃ সূষ্ঠ তর্জনীভ্যাং গোদোহনবস্তদোহনং তৈঃ কলাং জিহ্বাং তাবদ্বর্দ্ধয়েদীর্ঘাং কুখ্যাভাবৎ । কিয়ৎ ? যাবৎ সা কলা ক্রমধ্যং বহির্জ'বোধ্যং স্পৃশতি তদা তদা খেচরীয়াঃ সিদ্ধিঃ খেচরীসিদ্ধির্ভবতি ॥৩৩॥

খেচরী মুদ্রার সিদ্ধিলক্ষণ কথিত হইতেছে । খেচরী মুদ্রা সাধন করিবার সময় সাধক স্থায় জিহ্বাকে ছেদন করিবে, এবং অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জনী দ্বারা জিহ্বা ধরিয়া বাম ও দক্ষিণদিকে পুনঃ পুনঃ পরিচালন করিবে । তৎপরে দুই হস্তের অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জনী অঙ্গুলী দ্বারা যে প্রকারে গোদোহন করে, সেই প্রকারে জিহ্বা দোহন করিবে । এইরূপ করিলে জিহ্বা বৃদ্ধি হয় । জিহ্বা বৃদ্ধি হইয়া যখন তদ্বারা ক্রমধ্য স্পর্শ করা যায়, তখনই খেচরী মুদ্রা সিদ্ধি হইয়াছে বুঝা যায় ॥৩৩॥

### খেচরীসাধনকথনম্ ।

স্নুহীপত্রনিভং শব্দং স্নুতীক্লং স্নিগ্ধনির্মলম্ ।

সমাদায় ততস্তেন রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৪॥

তৎসাধনমাহ—স্নুহীতি । স্নুহা শুভ্রা তস্তাঃ পত্রং দলং স্নুহীপত্রেণ সদৃশং স্নুহীপত্রনিভং স্নুতীক্লমতিতীক্লং স্নিগ্ধং চ তর্পিতম্ চ স্নিগ্ধনির্মলং শব্দং ছেদনসাধনং সমাদায় সমাগাদায় গৃহীত্বা ততঃ শব্দগ্রহণানন্তরং তেন শব্দেণ রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ

সম্যগ্জিহ্নেচ্ছিন্যাস । রসনামূলশিরামিতি কর্ণাব্যাহাবঃ । “মিশ্রোপ্য  
সীহণ্ডো বজ্রমূক্ দ্বী স্মৃহী গুড়ে” ত্যমবঃ ॥৩৪॥

জিহ্বা ছেদন করিবার কথা বলা হইয়াছে, কিরূপে ছেদন করিতে  
হইবে, তাহা বলা হইতেছে ।—স্মৃহী ( মনসা, সিজ ) পত্রের ত্রায় আকার,  
অতিশয় তীক্ষ্ণ, নির্মল ও স্নিগ্ধ অস্ত্র দ্বারা জিহ্বার মূলশিরা \* রোম-  
পরিমাণ মাত্রায় ছেদন করিবে ॥৩৪॥

ততঃ সৈন্ধবপথ্যভ্যাং চূর্ণিতাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ ।

পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৫॥

ততঃ ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাভ্যাং চূর্ণীকৃতাভ্যাং সৈন্ধবং সিদ্ধদেণ্ডোত্ত্বং লবণং  
পথ্যং হরীতকী ভাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ প্রকর্ষণ ঘর্ষয়েচ্ছিন্নং শিরাপ্রদেশম্ । সপ্তদিন  
পর্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যভ্যাং ঘর্ষণং চ সায়াং প্রাতর্কিধেয়ম্ । যোগাভ্যাসিনো  
লবণনিষেধাৎ খদিরপথ্যচূর্ণং গৃহুস্তি । মূলে সৈন্ধবোক্তিস্ত হঠাভ্যাসাং পূর্বং খেচরী-  
সাধনাতিপ্রায়েণ । সপ্তানাং দিনানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তস্মিন্ প্রাপ্তে গতে  
সতি অন্মে দিন ইত্যর্থাৎ । যে প্রাপ্ত্যর্থাস্তে গত্যাঃ । পূর্বং ছেদনাপেক্ষাধিকং  
রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥৩৫॥

জিহ্বা ছেদন করিয়া সপ্ত দিবস পর্য্যন্ত প্রত্যহ প্রাতঃকালে ও  
সন্ধ্যাকালে সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণ দ্বারা ছিন্ন স্থান মার্জনা করিবে ।  
যোগাভ্যাসী ব্যক্তিগণের লবণসেবন নিষেধ থাকায়, 'যোগসাধনকালে  
জিহ্বা ছিন্ন করিলে সৈন্ধবের পরিবর্তে খদিরচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণদ্বারা  
জিহ্বা মার্জনা করিবে । মূলে যে সৈন্ধবের কথা উক্ত হইয়াছে, তাহা  
যোগ অভ্যাসের পূর্বে জিহ্বা ছিন্ন করিলে বৃথিতে হইবে । ছেদনের

\* মূলশিরা গুরু সন্নিকটে অথবা হৃৎকিংসকের নিকট দেখাইয়া লইবে, পৃথকে  
লিখিত উপদেশে শিরাদর্শন ঠিক হইবে না ।

পরে দাত দিন ঐরূপে মার্জনা করিয়া, অষ্টম দিবসে পুনরায় পূর্বাপেক্ষা একবার অধিক পরিমাণে পুনর্ব্বার ছেদন করিবে ॥৩৫॥

এবং ক্রমেণ যগ্মাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ ।

যগ্মাসাদ্রনামূলশিরবন্ধঃ প্রণশ্চতি ॥৩৬॥

এবমিতি । এবং ক্রমেণ পূর্ব্বং রোমমাত্রছেদনং সপ্তদিনপর্য্যন্তঃ তাবদেব সায়াং প্রাতঃছেদনং ঘর্ষণং চ । অষ্টমে দিনেহধিকং ছেদনমিত্যুক্তক্রমেণ যগ্মাসং যগ্মাসপর্য্যন্তং নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ । ছেদনঘর্ষণে ইতি কস্মা-  
ধ্যাহারঃ । যগ্মাসাদ্রনস্তং রসনা জিহ্বা তস্তা মূলমধোভাগো রসনামূলং যত্র বা শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে প্রতিবন্ধকীভূতা নাড়ী ইয়া বন্ধো বন্ধনঃ প্রণশ্চতি  
প্রকর্ষণে নশ্চতি ॥৩৬॥

পূর্ব্বকথিত প্রকারে প্রথম দিনে জিহ্বা ছেদন, সপ্ত দিন পর্য্যন্ত উক্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা ঘর্ষণ, পরে অষ্টম দিবসে পুনরায় রোম মাত্র ছেদন, পুনরপি সপ্ত দিবস পর্য্যন্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা মার্জনা, এবং অষ্টম দিবসে পুনরায় রোম মাত্র ছেদন—এইরূপে ছয় মাস পর্য্যন্ত করিবে । এইরূপ করিলে জিহ্বামূলস্থ কপালকুহরে রসনা সংলগ্ন হইবার প্রতিবন্ধকীভূত নাড়ীর বন্ধন ছিন্ন হইয়া যায় ॥৩৬॥

কলাং পরাভুখাং কৃতা ত্রিপথে পরিষোজয়েৎ ।

সা ভবেৎ খেচরীমুদ্রা ব্যোমচক্রং তদুচ্যতে ॥৩৭॥

ছেদনাদিনা জিহ্বাবন্ধো যৎ কর্তব্যঃ তদাহ—কলামিতি । কলাং জিহ্বাং পরাভুখমাস্তং যন্তাঃ সা তথা তাং পরাভুখীং প্রত্যভুখীং কৃতা তিস্রণাং নাড়ীনাং পদ্মাঃ ত্রিণবস্তমিন্ ত্রিপথে কপালকুহরে পরিষোজয়েৎ সংবোজয়েৎ । সা ত্রিপথে পরিষোজনরূপা খেচরীমুদ্রা তব্যোমচক্রমিত্যুচ্যতে ব্যোমচক্রশব্দেনোচ্যতে ॥৩৭॥

প্রাপ্তক বিধানে ছেদনাদি-দ্বারা জিহ্বা বৃদ্ধি হইলে যাহা কৰ্তব্য, তাহাই বলিতেছেন —জিহ্বাবৃদ্ধি হইলে জিহ্বাকে বিপরীতাভিমুখী করিয়া নাড়ীত্রয়ের সঙ্গমস্থল কপালকুহরে সংযোজিত করিবে। এইরূপ করিলেই খেচরী মুদ্রা হয়। খেচরী মুদ্রাকে ব্যোমচক্র বলা হয় ॥৩৭॥

### খেচরীগুণকথনম্ ।

রসনামূৰ্দ্ধগাং কৃদ্ধা কণাৰ্দ্ধমপি তিষ্ঠতি ।

বিষৈর্বিমুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাতিভিঃ ॥৩৮॥

অথ খেচরীগুণাঃ—রসনামিতি । উৰ্দ্ধং তালুপরি বিবরং গচ্ছতীতি তাং তাদৃশীং রসনাং জিহ্বাং কৃদ্ধা কণাৰ্দ্ধং কণাশ্চ মুহূর্ত্তশ্চ অৰ্দ্ধং কণাৰ্দ্ধং ঘটিকামাত্রমপি খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতি চেত্তর্হি যোগী বিষৈঃ সর্পবৃশ্চিকাদিবিষৈর্বিমুচ্যতে বিশেষণমুচ্যতে । ব্যাধিকাতুর্বৈষম্যং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিশ্রোগো জরা বৃদ্ধাবস্থা তা আদয়ো যেষাং বল্যাদীনাং তৈশ্চ বিমুচ্যতে । “উৎসবে চ একোষ্ঠে চ মুহূর্ত্তে নিব্রমে তথা । কণশকো ব্যবস্থায়াম্ সময়েহপি নিগতত” ইতি নানার্থঃ । ৩৮ ॥

জিহ্বাকে উৰ্দ্ধস্থিত কপালকুহরে সংযোজিত করিয়া কণাৰ্দ্ধ অর্থাৎ ঘটিকামাত্র কাল অবস্থান করিলে যোগীর সর্প বৃশ্চিকাদির বিষে কিছুই করিতে পারে না এবং ব্যাধি মৃত্যু ও জরা দি দ্বারা আক্রান্ত হইতে হয় না ॥৩৮॥

ন রোগো মরণং তন্দ্রা ন নিদ্রা ন ক্লধা তৃষা ।

ন চ মূৰ্ছা ভবেত্তশ্চ যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥৩৯॥

ন রোগ ইতি । যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি রোগো ন, মরণং ন, তন্দ্রা তামসাত্তঃকরণবৃত্তিবিশেষো ন, নিদ্রা ন, ক্লধা ন, তৃষা পিপাসা ন, মূৰ্ছা চিত্তস্ত তমসাত্তিত্ত্বতান্ধ্যাবিশেষশ্চ ন ভবেৎ । ৩৯ ।

খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করিলে কোন ব্যাধি হয় না, মৃত্যু হয় না এবং তন্দ্রা, নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও মূৰ্ছা প্রভৃতি খেচরীসাধককে বাধা প্রদান করিতে সক্ষম হয় না ॥৩৯॥

পীড্যতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কর্মণা ।

বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥৪০॥

পীড্যতে ইতি । যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি স রোগেণ জ্বরাদিনা ন বোজ্যতে ॥৪০॥

যে ব্যক্তি খেচরী মুদ্রা অবগত আছে, সে কখনই জ্বরাদি কর্তৃক আক্রান্ত হয় না, কর্মদ্বারা লিপ্ত হয় না অর্থাৎ তাহাকে জন্ম মৃত্যু, স্বর্গ নরকাদি কর্মফল ভোগ করিতে হয় না এবং সে কালকর্তৃক পরিবাসিত হয় না ॥৪০॥

চিত্তং চরতি খে য জিহ্বা চরতি খে গতা ।

তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিক্রুপিতা ॥৪১॥

চিত্তমিতি । যস্মাদ্বেতোশ্চিত্তমন্তঃকরণং খে ভ্রবোরন্তরবকাশে চরতি জিহ্বা খে তত্রৈব গতা সতী চরতি । তেন হেতুনা এষা কথিতা মুদ্রা খেচরী নাম খেচরীতি প্রসিদ্ধা । নামেতি প্রসিদ্ধাবব্যয়ম্ । সিদ্ধৈঃ কাপলাদিভির্নিক্রুপিতা । খে ভ্রবোরন্তর্য্যোনি চরতি গচ্ছতি চিত্তং জিহ্বা চ যন্তাঃ সা খেচরীত্যবয়বশঃ সা ব্যুৎপাদিতা । উক্তেষু ত্রিষু শ্লোকেষু ব্যাখ্যাণীনাং পুনরুক্তিস্ত তেষাং শ্লোকানাং সংগৃহীত্বান্ন দোষায় ॥ ৪১ ॥

খেচরী মুদ্রা করিলে চিত্ত জয়ুগলের মধ্যে অর্থাৎ আকাশদেশে বিচরণ করে, জিহ্বাও সেই স্থানে অবস্থান করে; সেইজন্তই ইহাকে খেচরী মুদ্রা বলে অর্থাৎ জয়ুগলের মধ্যস্থানকে ‘খ’ অর্থাৎ আকাশ শব্দে অভিহিত করা যায় । চিত্ত ও জিহ্বা সেই খে বা আকাশে বিচরণ করে,

এইক্ল কপিলাদি সিদ্ধযোগিগণ উহার নাম খেচরীমুদ্রা বলিয়া নির্দেশ করেন ॥৪১॥

খেচর্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লম্বিকোর্দ্ধতঃ ।

ন তস্য ক্ষরতে বিন্দুঃ কামিত্যশ্লেষিতস্য চ ॥৪২॥

খেচর্যোতি । যেন যোগিনা খেচর্যা মুদ্রয়া লম্বিকায়া উর্দ্ধমিতি লম্বিকোর্দ্ধতঃ সার্কবিত্তিকস্তসিঃ । লম্বিকা তালু তস্তা উর্দ্ধত উপরিভাগে স্থিতং বিবরং ছিদ্রঃমুদ্রিতং পিণ্ডিতম্ । কামিত্য যুবত্যাশ্লেষিতস্তাপি । চশকোহপ্যর্থঃ । তস্য বিন্দুর্দীর্ঘাং ন ক্ষরতে ন স্থলতি । ৪২ ।

যে সাধক খেচরী মুদ্রা করিয়া তালুর উর্দ্ধগত ছিদ্র সম্যক আচ্ছাদন করিতে পারে, যুবতী স্ত্রীর আলিঙ্গনেও তাহার বীৰ্য্যস্থলন হয় না ॥৪২॥

চলিতোহপি যদা বিন্দুঃ সম্প্রাপ্তো যোনিমণ্ডলম্ ।

ব্রজতুর্দ্ধং হতঃ শক্ত্যা নিবদ্ধে যোনিমুদ্রয়া ॥৪৩॥

চলিত ইতি । চলিতোহপি স্থলিতোহপি বিন্দুর্যদা যস্মিন্ কালে যোনিমণ্ডলং যোনিস্থানং সম্প্রাপ্তঃসদৃশতন্তদৈব যোনিমুদ্রয়া মেট্রাকুঞ্চনরূপয়া । এতেন বজ্রোলী-মুদ্রা সূচিতা । নিবদ্ধো নিতরাং বদ্ধঃ শক্ত্যাকর্ষণশক্ত্যা হতঃ প্রকৃষ্ট উর্দ্ধং ব্রজতি । স্ফুটমার্গেণ বিন্দুস্থানং গচ্ছতি ॥৪৩॥

খেচরীসিদ্ধ যোগীর বিন্দু যদি স্থলিত হইয়া যোনিস্থান প্রাপ্ত হয়, তবে তখনও তাহা মেট্রাকুঞ্চনরূপ যোনিমুদ্রাদ্বারা আবদ্ধ ও স্বীয় শক্তিপ্রভাবে আকৃষ্ট হইয়া উর্দ্ধে গমন করত স্ফুটমার্গে স্থান প্রাপ্ত হয় ॥৪৩॥

উর্দ্ধজিহ্বাঃ স্থিরো ভূষা সোমপানং কৰোতি যঃ ।

মাসার্ধেন ন সন্মোহো মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ॥৪৪॥

উর্দ্ধজিহ্বা ইতি । উর্দ্ধা লম্বিকোর্দ্ধবিবরোগুখী জিহ্বা যস্ত স উর্দ্ধজিহ্বাঃ

হিরো নিশ্চলো ভূত্বা । সোমশ্চ লম্বিকোর্দ্ধবিবরগলিতচন্দ্রামৃতশ্চ পানং সোম-  
পানং যঃ পূমান্ করোতি । যোগং বেত্তীতি যোগবিৎ স মাসস্তার্কং মাসার্কং তেন  
মাসার্কেন পক্ষেণ মৃত্যুং মরণং জয়তি বারয়তি । ন সন্দেহঃ নিশ্চিত-  
মেতদিত্যর্থঃ ॥৪৪॥

যে পুরুষ অর্দ্ধমাস কাল রসনাকে তালুর উর্দ্ধস্থিত ছিদ্রাভিমুখী করিয়া  
স্থিরভাবে বসিয়া সোমপান করে, সে মৃত্যুকে জয় করিয়া থাকে ।  
তালুস্থিত ছিদ্র দ্বারা গলিত চন্দ্রামৃতকে সোম বলা যায় ॥৪৪॥

নিত্যং সোমকলাপূর্ণং শরীরে যশ্চ যোগিনঃ ।

তক্ষকেণাপি দষ্টে শ্চ বিষং তস্য ন সর্পতি ॥৪৫॥

নিত্যমিতি । যশ্চ যোগিনঃ শরীরং নিত্যং প্রতিদিনং সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলা  
মৃতপূর্ণং তশ্চ তক্ষকেণ সর্পবিশেষেণাপি দষ্টে শ্চ দংশিতশ্চ যোগিনঃ শরীরে বিষং  
গরলং তজ্জাতং দুঃখং ন সর্পতি ন প্রসরতি ॥৪৫॥

যে ব্যক্তির শরীরে উত্তমরূপে চন্দ্রামৃত নিত্য পূর্ণ থাকে, তক্ষক দংশন  
করিলেও সেই বিষে তাহার কিছুই করিতে পারে না ॥৪৫॥

ইকনানি যথা বহ্নিস্তৈলবর্ত্তিঞ্চ দীপকঃ ।

তথা সোমকলাপূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি ॥৪৬॥

যথা বহ্নিঃ ইকনানি কাষ্ঠানীনি ন মুঞ্চতি, দীপকো দীপঃ তৈলবর্ত্তিঞ্চ তৈল-  
বৃত্তাং বর্ত্তিঞ্চ ন মুঞ্চতি, তথা সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং দেহং শরীরং  
দেহী জীবো ন মুঞ্চতি ন ত্যজতি ॥৪৬॥

অগ্নি যেমন বহুমান কাষ্ঠ পরিত্যাগ করে না, দীপ যেমন দীপ্যমান  
তৈলপূর্ণবর্ত্তি পরিত্যাগ করে না, জীবাত্মাও তজ্জপ সোমকলাপূর্ণ দেহ

পরিত্যাগ করে না, অর্থাৎ খেচরীমুদ্রাবন্ধনে যে ব্যক্তি চন্দ্রামৃতপূর্ণদেহ হয়, তাহার মৃত্যুভয় হয় না ॥৪৬॥

### গোমাংসবারুণীকথনম্ ।

গোমাংসং ভক্ষয়েন্নিত্যং পিবেদমরবারুণীম্ ।

কুলীনং তমহং মন্ত্রে ইতরে কুলঘাতকাঃ ॥৪৭॥

গোমাংসমিতি । গোমাংসং পারিভাষিকং বক্ষ্যমাণং যো ভক্ষয়েন্নিত্যং প্রতিদিনমমরবারুণীমপি বক্ষ্যমাণং পিবেত্তং যোগিনম্ । অহমিতি গ্রন্থকারোক্তিঃ । কুলে জাতঃ কুলীনঃ তং সংকুলোৎপন্নং মন্ত্রে । তদুক্তং ব্রহ্মবৈবর্তে— “কৃতার্থো পিতরৌ তেন ধত্তো দেশঃ কুলঞ্চ তৎ । জাততে যোগবান্ বত্র দত্তমক্ষয়তাং ব্রজেৎ ॥ দৃষ্টঃ সন্তাবিতঃ স্পৃষ্টঃ পুংপ্রকৃত্যেকিবেকবান্ । ভবকোটি-শতাপাতং পুন্যতিবৃজিনং নৃণাম্ ।” ব্রহ্মাওপুরাণে— “গৃহস্থানাং সহশ্রেণ বানপ্রস্থ-শতেন চ । ব্রহ্মচারিসহশ্রেণ যোগাভ্যাসী বিশিষাতে ॥” রাজযোগে বামদেবং প্রতি শিববাক্যং— “রাজযোগস্যু মহাস্ব্যং কো বিজানাতি তদ্বতঃ । তদ্বিজানী বসেদ-বত্র স দেশঃ পুণ্যভোজনম্ ॥ দর্শনাদর্চনাদশু ত্রিসপ্তকুলসংযুতাঃ । অজ্ঞা মুক্তিপদং যাস্তি কিংপুনস্তৎপরায়ণাঃ । অন্তর্যোগং বহির্যোগং যো জানাতি বিশেষতঃ । ত্বয়া ময়াপ্যসৌ বন্ধঃ শেঠৈর্ষেষ্ঠস্ত কিং পুনঃ ॥” ইতি । কুর্শ্বপুরাণে— “এককালং দ্বিকালং বা ত্রিকালং নিত্যমেব বা । যে যুজতে মহাযোগং বিজ্ঞেয়ান্তে মহেশ্বরা” ইতি । ইতরে বক্ষ্যমাণগোমাংসভক্ষণমরবারুণীপানরহিতা অযোগিনস্তে কুল-ঘাতকাঃ কুলনাশকাঃ সংকুলে জাতস্ত জ্ঞানো বৈয়র্থাৎ ॥৪৭॥

এতদ্ গ্রন্থকার বলিতেছেন,—যে ব্যক্তি নিত্য গোমাংসভক্ষণ ও অমরবারুণী পান করেন, তাঁহাকেই আমি কুলীন বলিয়া জানি এবং সেই ব্যক্তি স্বীয় কুলকে পবিত্র করিয়া থাকেন । ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণে উক্ত হইয়াছে, যে কুলে যোগবান্ ব্যক্তির জন্ম হয়, তাহার পিতা মাতা কৃতার্থ, সেই



দেশ ধন্য এবং কুল অক্ষয় হইয়া থাকে । প্রকৃতি-পুরুষবিবেকশালী যোগী  
 বাহাকে দর্শন করেন, যাহার সহিত সম্ভাষণ করেন, বাহাকে স্পর্শ করেন,  
 সেই ব্যক্তি শতকোটিজন্মোপার্জিত পাপ হইতে পরিত্রাণ পাইয়া থাকে ।  
 ব্রহ্মাওপুরাণে লিখিত আছে যে, সহস্র গৃহস্থ, শত বানপ্রস্থ এবং সহস্র  
 ব্রহ্মচারী হইতেও একমাত্র যোগী প্রধান । রাজযোগে বামদেবের প্রতি  
 শিব বলিয়াছেন,—রাজযোগের প্রকৃত মাহাত্ম্য কে অবগত হইতে পারে ?  
 যে দেশে রাজযোগী বাস করেন, সে দেশ পবিত্র । যোগ-মাহাত্ম্যজ্ঞ  
 ব্যক্তিকে দর্শন করিলে ও অর্চনা করিলে অজ্ঞ ব্যক্তিও স্বীয় একবিংশতি  
 কুলের সহিত মুক্তিপদ প্রাপ্ত হয় । পরন্তু যাহারা যোগমাহাত্ম্যজ্ঞ ব্যক্তিতে  
 অহুরক্ত—তাহাদের সৌভাগ্য অনির্কচনীয় । তিনি অহুর্যোগ ও  
 বহির্যোগ বিশেষরূপে জানেন, তাঁহার সর্বপ্রকার বন্ধন ছিন্ন হয় ।  
 কুর্শ্বপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, যিনি প্রতিদিন এক সন্ধ্যা, দুই সন্ধ্যা বা  
 তিন সন্ধ্যা মহাযোগে যুক্ত হন, তাঁহাকে মহেশ্বর বলিয়া জানিবে । আর  
 যাহারা পূর্বোক্ত গোমাংসভক্ষণ ও অমরবারুণীপানে বিমুখ, তাহারা  
 কুলঘাতক, তাহারা সংকুলে জন্মিলেও কুলোচিত কার্য্যে অপারগ হইয়া  
 কুলকে ব্যর্থ করিয়া থাকে ॥৪৭॥

### গোমাংসতত্ত্বনিরূপণম্ ।

গোশব্দেনোদিতা জিহ্বা তৎপ্রবেশো হি তালুনি ।

গোমাংসভক্ষণং তত্ত্বং মহাপাতকনাশনম্ ॥৪৮॥

গোমাংসশব্দার্থমাহ—গোশব্দেনোদিতা । গোশব্দেন গো ইত্যাকারকণ শব্দেন  
 গোপদেনোদিত্যর্থঃ । জিহ্বা রসনোদিতা কথিতা । তালুনীতি সামীপিকাধারে  
 সপ্তমী । তালুসমীপোর্ধ্ববিবরে তস্তা জিহ্বায়াঃ প্রবেশো গোমাংসভক্ষণং

গোমাংসভক্ষণশব্দবাচ্যঃ তত্ত্ব, তাদৃশং গোমাংসভক্ষণং তু মহাপাতকানাং স্বর্ণস্তেয়া-  
দীনাং নাশনম্ ॥৪৮॥

পূর্ব্বেল্লোকোক্ত গোমাংস শব্দের অর্থ নিরূপণ করিতেছেন।—গো  
শব্দে জিহ্বা, তাহাকে তালুগহ্বরে প্রবেশ করানকে ভক্ষণ বলা যায়।  
অতএব খেচরী মুদ্রার যথাবিধি অনুষ্ঠানকেই যোগশাস্ত্রানুসারে গোমাংস  
ভক্ষণ বলে। এই গোমাংস ভক্ষণে স্বর্ণস্তেয়াদি জ্ঞাত মহাপাতকরাশি  
বিনষ্ট হয় ॥৪৮॥

### অমরবারুণীতত্ত্বম্ ।

জিহ্বাপ্রবেশসমুত্তবহ্নিনোৎপাদিতঃ খলু ।

চন্দ্রাৎ শ্রবতি যঃ সারঃ স স্যাদমরবারুণী ॥৪৯॥

অমরবারুণীশব্দার্থমাহ—জিহ্বেতি । জিহ্বায়াঃ প্রবেশো লব্ধিকোৰ্দ্ধিবরে  
প্রবেশনং তস্মাৎ সমুত্তো যো বহ্নিরুত্মা তেনোৎপাদিতো নিষ্পাদিতঃ । অত্র  
বহ্নিশব্দেনোক্ত্যমূলক্ষ্যতে । যঃ সারঃ চন্দ্রাদুভবোরস্তর্য্যামভাগস্থাৎ সোমাৎ  
শ্রবতি গলতি সা অমরবারুণীপদবাচ্যা ভবেৎ ॥৪৯॥

অমরবারুণী শব্দের অর্থ নিরূপিত হইতেছে। রসনাকে তালুর  
উর্দ্ধভাগস্থ ছিদ্রে প্রবেশ করাইলে এক প্রকার উন্মাদ জন্মে; তাহার সেই  
ছিদ্রে চন্দ্র হইতে গলিতামৃত স্রাব হইতে থাকে; যোগিগণ এই অমৃতকেই  
অমরবারুণী শব্দে অভিহিত করিয়া থাকেন ॥৪৯॥

চুষন্তী যদি লব্ধিকাগ্রমনিশং জিহ্বা রসস্যন্দিনী

সন্ধারা কটুকান্নহৃৎসদৃশী মধ্বাজাতুল্যা তথা ।

ব্যাদীনাং হরণং জরাস্তকরণং শস্ত্রাগমোদীরণং

তস্য স্যাদমরত্বমষ্টগুণিতং সিদ্ধাস্তনাকর্ষণম্ ॥৫০॥

চুষন্তীতি যদি লব্ধিকায়াঃ লব্ধিকোৰ্দ্ধিবরঃ চুষন্তী স্পৃশন্তী । অনিশং

নিরন্তরম্ । অতএব রসস্ত সোমকলামৃতস্ত শুদ্ধঃ শুদ্ধনং প্রস্রবণমস্ত্রামস্তীতি  
রসস্তান্দিনী জিহ্বা । ক্ষারেণ লবণরসেন সহিতা সন্ধার কটুকং মরিচাদি অন্নং  
চিক্কাফলাদি দুগ্ধং পয়ঃস্তৈঃ সদৃশী সমানং মধু ক্ষৌদ্রমাজ্যং ঘৃতং তাভ্যাং তুল্যাসমা ।  
তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে । এতৈর্কিংশেষণৈ রসস্থানেকরসত্বান্নধূরত্বাৎ স্নিগ্ধত্বাচ্চ জিহ্বায়া  
অপি রসস্ত্রাণে তথাত্মমুক্তম্ । তর্হি তস্ত ব্যাধীনাং রোগাণাং হরণমপগমো জ্বরাসা  
বৃদ্ধাবস্থায় অস্তকরণং নাশনং শস্ত্রাণামায়ুধানামাগমঃ স্বাভিমুখাগমনং তস্ত্রো-  
দীরণং নিবারণম্ । অষ্টৌ গুণা অগ্নিমাদযন্তে অস্ত সজ্জাতা ইত্যষ্টগুণিতমমরতমমর-  
ভাবঃ সিদ্ধানামজনাঃ সিদ্ধাজনাঃ সিদ্ধাশ্চ তা অজনাশ্চেতি বা তাসামাকর্ষণ-  
মাকর্ষণশক্তিঃ স্ত্রাং ১৫০॥

রসনা যখন কপালকুহর স্পর্শ করিতে সক্ষম হয়, তখনই রসনা সর্বদা  
কটু, অন্ন, দুগ্ধ, ঘৃত ও মধুতুল্য রসান্বিত হইয়া থাকে । চন্দ্র হইতে  
নানাপ্রকার রস নিঃস্রাবিত হইয়া জিহ্বাকে ঐক্লপ রসান্বিত করে, এবং  
সাধক ঐ সকল রসপানে সক্ষম হন ও সর্বব্যাদি হইতে মুক্ত হইয়া  
থাকেন । কখনই তাঁহার শরীরে জড়তা আইসে না, কোন অস্ত্র তাঁহার  
সমীপস্থ হইতে পারে ন, এবং সেই সাধক অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধিসম্বিত  
হইয়া দেবত্ব লাভ করেন ও সিদ্ধাজনাদিগকে আকর্ষণ করিবার শক্তি  
তাঁহার জন্মিয়া থাকে ॥১০॥

মূর্ক্ণঃ ষোড়শপত্রপদ্মগলিতং প্রাণাদবাপ্তং হঠা-

দূর্দ্ধাস্যো রসনাং নিয়ম্য বিবরে শক্তিং পরাং চিস্তয়ন্ ।

উৎকল্লোলকলাজলং চ বিমলং ধারাময়ং যঃ পিবে-

ম্নির্ব্যাধিঃ স মৃণালকোমলবপূর্যোগী চিরং জীবতি ॥৫১॥

মূর্ক্ণ ইতি । রসনাং জিহ্বাং বিবরে কপালকুহরে নিয়ম্য সংযোজ্য । উচ্চ-

মুত্তানমাস্ত্রং যন্ত সঃ উৰ্দ্ধাস্ত্র ইত্যেনে বিপরীতকরণী সূচিভা । পরাং শক্তিং  
কুণ্ডলিনীং চিস্তয়ন্ ধ্যায়ন্ সন্ প্রাণান্ সাধনভূতান্ । ষোড়শ পত্রাণি দলানি যন্ত তৎ  
ষোড়শপত্রং তচ্চ তৎপদ্যং কণ্ঠস্থানে বর্তমানং তন্নিম্ন গলিতং হঠাঙ্কঠযোগাদবাণ্ডং  
প্রাপ্তং বিমলং নির্মলং ধারাময়ং ধারাকপমুৎকল্লোলমুত্তরঙ্গং চ তৎকলাভ্রলং  
সোমকলারসং যঃ পুমান্ পিবেৎ ধরেৎ স যোগী নির্গতা বাধয়ো জরাদয়ো যস্মাৎ  
স নির্কর্যাধিঃ সন্ । যদ্বা নির্গতা বিবিধা আদিষ্টানসী বাধা যস্মাৎ স তাদৃশঃ সন্  
মৃণালং বিসমিব কোমলং মৃদু বপুঃ শরীরং যস্য স মৃণালকোমলবপুশ্চ সন্ চিরং  
দীর্ঘকালং জীবতি প্রাণান্ ধারয়তি । প্রাণাৎ সাধনভূতাদবাণ্ডমিতি বা যোজনা ।  
প্রাণৈরিতি কচিৎ পাঠঃ ॥৫১॥

যোগী জিহ্বাকে কপালকুহরে সংযোজনা করিবে এবং উৰ্দ্ধাস্ত্র হইবে,  
ইহা দ্বারা বিপরীতকরণী মুদ্রা হয় । তৎপরে পরা শক্তি কুণ্ডলিনীর ধ্যান  
করিতে করিতে ষোড়শদল পত্রোপরি বিগলিত নির্মল চন্দ্রকলারস পান  
করিবে । \* যে ব্যক্তি ঐরূপে চন্দ্রকলারস পান করিতে পারে, তাহার  
কোন ব্যাধি জন্মে না এবং তাহার রসনা মৃণালবৎ কোমল হয় ও সে  
দীর্ঘজীবন লাভ করে ॥৫১॥

\* পঞ্চম পদ্যকে গিণ্ডক চক্র বসে । ইহা ষোড়শ দল ও ধূম্রবর্ণ এবং কণ্ঠদেশে অবস্থিত ।  
সুব্রহ্মাণ্ডী মেরুদণ্ড আশ্রয় করত উর্ধ্বে গমন করিয়াছে । ইহার ষ্ট্রী, সীমা ব্রহ্মরন্ধ্র  
ইড়া নাড়ী এবং সুব্রহ্মাণ্ডী হইতে উত্তরবাহিনী হইয়া আচ্ছাদিত পথের দক্ষিণদিক দিয়া বাম  
নাসাপুটে গমন করিয়াছে । এইজন্ত এই স্থান উত্তরবাহিনী গঙ্গা বলিয়া অভিহিত হইয়া  
থাকে । ব্রহ্মরন্ধ্রে যে সহস্রদল পদ্য রহিয়াছে, তাহার নিম্নে দ্বাদশদল কমলের কন্দলিত  
ত্রিকোণাকার বোনিমগুলের অভ্যন্তরে ( কিকিং অধোভাগে ) চন্দ্রমণ্ডল বিরাজমান  
আছে । এই বোনিমগুলকে সুব্রহ্মাপথের প্রান্তভাগ বলিলেও বলা যায় । এই বোনিমগুল  
দ্বারা ত্রিকোণাকার অনবরতই অমৃত ক্ষরণ হইতেছে ; কারণ চন্দ্র ইড়া নাড়ীতে সদা  
স্থায়ী ধারণ করেন ।

যৎপ্রালেয়ং প্রহিতমুষ্ণিরং মেরুমূর্দ্ধাস্তরস্থং  
তস্মিংস্তত্ত্বং প্রবদতি সুধীস্তম্মুখং নিম্নগানাম্ ।  
চন্দ্রাৎ সারঃ শ্রবতি বপুষস্তেন মৃত্যুর্নরাণাং  
তদ্বদীয়াং সুকরণমথো নাগ্ৰথা কায়সিদ্ধিঃ ॥৫২॥ .

যৎ প্রালেয়মিতি । মেরুর্ষৎ সর্কোন্নতা সুষুমা মেরুস্তস্ত মূর্দ্ধোপরিভাগ-  
স্তস্ত্রাস্তরে মধ্যো তিষ্ঠতীতি মেরুমূর্দ্ধাস্তরস্থং যৎপ্রালেয়ং সোমকলাজলং প্রহিতং  
নিহিতং যস্মিংস্তত্ত্বং তচ্চ তৎসুষ্ণিরং বিবরং তস্মিন্ বিবরে সুধীঃ শোভনা রজ-  
স্তমোভ্যামনভিভূতস্বা ধীর্কৃদ্বিষস্ত সঃ । তত্ত্বমাত্মতত্ত্বং প্রবদতি প্রকর্ষণেণ বদতি ।  
“তস্ত্রাস্ত্র শিখায়া মধ্যো পরমাত্মা ব্যবস্থিত” ইতি শ্রুতেঃ । আত্মনো বিভূত্বে খেচরী  
মূর্দ্ধায়াং তত্রাত্মব্যক্তিস্তস্মিংস্তত্ত্বমিত্যুক্তম্ । নিম্নগানাং গঙ্গাযমুনা সরস্বতীনর্মদাদি-  
শব্দবাচ্যানামিড়াপিঙ্গলাসুযুমাগাকারীপ্রভৃতীনাং তস্তস্মিন্ বিবরে তৎসমীপে  
মুখমগ্রমস্তি চন্দ্রাৎ সোমাদ্বপুষঃ শরীরস্ত সারঃ শ্রবতি ক্ষরতি তেন চন্দ্রসারক্ষরণেন  
নরাণাং মনুষ্যাণাং মৃত্যুর্ক্ষরণং ভবতি । অতো হেতোস্তৎপূর্কোদিতং সুকরণং  
শোভনং করণং খেচরীমূর্দ্ধাখ্যাং বদীয়াং । সুকরণে বন্ধে চন্দ্রসারপ্রবণাভাবগ্নু ত্যন  
শ্রাদিতি ভাবঃ । অগ্রথা সুকরণবন্ধনভাবে কায়স্ত দেহস্ত সিদ্ধিঃ রূপলাবণ্যবল-  
বজ্রসংহননরূপা ন স্যাৎ ॥৫২॥

মেরুর্ষৎ সর্কোন্নতা নাড়ীর উর্দ্ধভাগে যে সোমকলাজল আছে, তাহা  
পূর্ককথিত কপালকুহরে নিহিত রহিয়াছে ; ঐ বিবরকে যোগিগণ আত্ম-  
তত্ত্ব বলিয়া থাকেন আর কপালবিবরই গঙ্গা, যমুনা, সরস্বতী ও  
নর্মদাদি শব্দবাচ্য । ইড়া, পিঙ্গলা, সুযুমা এবং গাকারী প্রভৃতি নাড়ীর  
মুখস্বরূপ । উহাদ্বারা চন্দ্র হইতে দেহে সারভূত রক্তস্রাব হইয়া থাকে ।  
সেই সোমকলাজল বা চন্দ্রামৃত রসক্ষরণেই মানবের মৃত্যু হয় । দীর্ঘজীবী  
সাধকগণ খেচরী মূর্দ্ধা বন্ধন করিয়া ঐ অমৃতক্ষরণ নিরুদ্ধ করিবেন ।

তাহা হইলে মরণ বারণ হইতে পারিবে, এবং শরীরের রূপ লাভণ্যের সম্যক বৃদ্ধি পাইবে ॥৫২॥

সুধিরং জ্ঞানজনকঃ পঞ্চশ্রোতঃ সমন্বিতম্ ।

তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন শূণ্ডে নিরঞ্জন ॥৫৩॥

সুধিরমিতি । পঞ্চ যানি শ্রোতাঃসীড়াদীনাং প্রবাহন্তঃ সমন্বিতং সমাগমুগতম্ । সপ্তশ্রোতঃসমন্বিতমিতি কচিং পাঠঃ । জ্ঞানজনকমলৌকিকবোধিতাস্বসাক্ষ্যকার-জনকং যৎ সুধিরং বিবরং তস্মিন্ সুধিরেহজনমবিজ্ঞা তৎকার্য্যং শোকমোহাদি চ নির্গতং সমাস্তনিরঞ্জনং তস্মিন্নিরঞ্জে শূণ্ডে সুধিরাবকাশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরীভবতি । প্রকাশনস্থেয়াখ্যায়োশ্চত্যাঅনেপদম্ ॥৫৩॥

তালুর উর্দ্ধভাগে যে বিবর আছে, তাহা ইড়া পিঙ্গলাদি পঞ্চ নাড়ীর শ্রোতঃসমন্বিত । ( সপ্তশ্রোত এরূপ পাঠও কচিং দৃষ্ট হয় । ) উহা অবগত হইতে পারিলে, মোহ ও অজ্ঞানানাশ হয়, এবং আত্মসাক্ষ্যকার লাভ হইয়া থাকে । ঐ বিবরাক্ষে খেচরী মুদ্রা বিস্তারিত আছে ॥৫৩॥

একং সৃষ্টিময়ং জীবমেকা মুদ্রা চ খেচরী ।

একো দেবো নিরালম্ব একাবস্থা মনোম্মনী ॥৫৪॥

একমিতি । সৃষ্টিময়ং সৃষ্টিক্রপং প্রণবাধ্য বীজমেকং, মুখ্যম্ । তদ্বক্তং মাণ্ডুক্যোপনিষদি ।—“ওমিত্যেতদক্ষরমিদং সর্বম”মিতি । খেচরীমুদ্রা এক মুখ্য । নিরালম্ব আলম্বনশূণ্ড একো মুখ্যো দেবঃ । আলম্বনপরিত্যাগেনাত্মনঃ স্বরূপাবস্থানাং । উন্নতবর্নৈকমুখ্য । “এক মুখ্যান্তকেবলা” ইত্যমরঃ । বীজাদিবু প্রণবাদিবস্তুজ্ঞানু খেচরী মুখ্যোত্যর্থঃ ॥৫৪॥

একমাত্র সৃষ্টিক্রপ প্রণবাধ্য বীজই প্রধান । মাণ্ডুক্যোপনিষদে লিখিত হইয়াছে যে,—‘ও’ অক্ষরই সর্বময় । খেচরী মুদ্রাই শ্রেষ্ঠা ; এবং

আলম্বনহীন এক দেবই শ্রেষ্ঠ । যেহেতু আলম্বন পরিত্যাগে আত্মার  
স্বরূপাবস্থা হয় । আর একমাত্র উন্ননী অবস্থাই শ্রেষ্ঠ ॥৫৪॥

উড্ডীয়ানবন্ধকথনম্ ।

বন্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তুড্ডীয়তে যতঃ ।

তস্মাত্তুড্ডীয়নাথ্যোহয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ ॥৫৫॥

উড্ডীয়ানবন্ধঃ বিবক্ষুস্তাবহুড্ডীয়ানশব্দার্থমাহ—বন্ধ ইতি । যতো  
যস্মাদ্ধ্বৈতোর্ধেন বন্ধেন বন্ধো নিকৃদ্ধঃ প্রাণঃ সুষুম্নায়াং মধ্যনাড্যামুড্ডীয়তে ।  
সুষুম্নায়াং বিহার্যসা গচ্ছতি তস্মাৎ কাশ্যগায়ত্র্যং বন্ধো যোগিভিঃ মৎশ্রেষ্ঠাদিতিকুড্ডীয়ন-  
মাখ্যাভিধা যন্ত উড্ডীয়নাখ্যঃ সমুদাহৃতঃ সমাগব্যাৎপভ্যোদাহৃতঃ কথিতঃ ।  
সুষুম্নায়ামুড্ডীয়তেহেনেন বন্ধঃ প্রাণ ইত্যুড্ডীয়নম্ । উৎপৃষ্ঠাড্ডীর্বিহার্যসা গতা-  
বিত্যস্মাৎ করণে ল্যুট্ ॥৫৫॥

উড্ডীয়ান শব্দার্থ—উড্ডীয়ানবন্ধ করিলে প্রাণ সুষুম্নাক্রপ আকাশ  
পথে গমন করেন, এই জন্ত মৎশ্রেষ্ঠাদি যোগিগণ ইহাকেই উড্ডীয়ানবন্ধ  
বলেন ॥৫৫॥

উড্ডীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাখগঃ ।

উড্ডীয়ানং তদেব স্যাস্তত্র বন্ধোহভিধীয়তে ॥৫৬॥

উড্ডীয়ানমিতি । মহাঃশ্যাসৌ খগশ্চ মহাখগঃ প্রাণঃ । সর্বদা দেহাবকাশে  
গতিমন্ত্যং যস্মাদবিশ্রান্তং যথা স্তাস্তথোড্ডীনং বিহঙ্গমগতিং কুরুতে ।  
সুষুম্নায়ামিত্যধ্যাহার্যম্ । তদেব বন্ধবিশেষমুড্ডীয়ানমুড্ডীয়াননামকং স্ত্যৎ । তত্র  
তস্মিন্ বিষয়ে বন্ধোহভিধীয়তে বন্ধস্বরূপং কথ্যতে ময়েতি শেষঃ ॥৫৬॥

মহাপক্ষী প্রাণ দেহাবকাশ মধ্যে সর্বদা গমনাগমন করিয়া বেড়ায়  
অথবা এই বন্ধ দ্বারা প্রাণপক্ষী সুষুম্নামধ্যে গমন করে, এইজন্ত পণ্ডিতগণ  
ইহাকে উড্ডীয়ান বন্ধ আখ্যা প্রদান করিয়া থাকেন ॥৫৬॥

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরুর্দ্ধং চ কারয়েৎ ।

উড্ডীয়ানো হসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥৫৭॥

উড্ডীয়ানবন্ধমাহ—উদর ইতি । উদরে তুন্দে নাভেরুর্দ্ধং চকারাদধঃ উপরিভাগেঃখোভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভেরুর্দ্ধাঃখোভাগো যথা পৃষ্ঠসংলগ্নো স্রাতাং তথা তানং তাননামাকর্ষণং কারয়েৎ কুর্ধ্যাৎ । নিজ্জর্খো-  
হবিবক্ষিতঃ । অসৌ নাভেরুর্দ্ধাঃখোভাগয়োস্তাননরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়নাখ্যো  
বন্ধঃ । কাদৃশঃ ? মৃত্যাবেব মাতঙ্গো গজস্তম্ভ কেশরী সিংহঃ সিংহ ইব  
নিবর্তকঃ ॥৫৭॥

যোগী নাড়ীর উর্দ্ধ ও অধোভাগে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ করিবে ।  
নাড়ীর উর্দ্ধ ও অধোভাগ পৃষ্ঠসংলগ্ন হয়, এইরূপ করাকে পশ্চিমতান নামক  
আকর্ষণ করা বলে, এবং এইরূপ করিলেই উড্ডীয়ান বন্ধ হয় । উড্ডীয়ান  
বন্ধ মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের পক্ষে সিংহ স্বরূপ । যে উহা করিতে পারে, তাহার  
মরণ বারণ হইয়া থাকে ॥৫৭॥

উড্ডীয়ানস্ত সহজং গুরুণা কথিতং সদা ।

অভ্যাসেং সততং যন্ত বৃদ্ধোহপি তরুণায়তে ॥৫৮॥

উড্ডীয়ানস্তিতি । গুরুহিতোপদেশো তেন গুরুণা উড্ডীয়ানং তু সদা সর্বদা  
সহজং স্বাভাবিকং কথিতং প্রাণস্ত বহির্গমনম্ । সর্বদা সর্বশেষে জায়মানহ্যৎ ।  
যন্ত যঃ পুরুষস্ত সততং নিরন্তরমভ্যাসেং । উড্ডীয়ানমিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে ॥ স তু  
বৃদ্ধোহপি স্থবিরোহপি তরুণায়তে তরুণ ইবাচরতি তরুণায়তে ॥৫৮॥

গুরু কর্তৃক কথিত হইয়াছে যে—উড্ডীয়ান অর্থাৎ প্রাণের বহির্গমন  
জীবের পক্ষে স্বাভাবিক । যিনি সেই বহির্গমন রোধ করিতে পারেন,  
তিনি স্থবির হইলেও যুবকের স্থায় ব্যবহার করিতে সক্ষম হন ॥৫৮॥



• নাভেরূক্ষমধশ্চাপি তানং কুৰ্ঘ্যাৎ প্রযত্নতঃ ।

যগ্নাসমভ্যস্মৈমৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥৫৯॥

নাভেরিতি । নাভেরূক্ষমুপরিভাগেহধশ্চাপ্যধোভাগেহপি প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টো  
বন্ধঃ প্রযত্নঃ তস্যাং প্রযত্নতঃ । যত্নবিশেষাত্তানং পশ্চিমতানং কুৰ্ঘ্যাৎ । পূৰ্ব্বার্দ্ধে-  
নোড্ডীয়ানস্বরূপমুক্তম্ । অথ তৎপ্রশংসা । যগ্নাসং যগ্নাসপর্যাস্তম্ । উড্ডীয়ান-  
মিত্যধাহারঃ অভ্যসেৎ পুনঃপুনঃমুতিষ্ঠেৎ স মৃত্যুং জয়ত্যেব সংশয়ো ন । অত্র  
সংশয়ো নাস্তীত্যর্থঃ ॥৫৯॥

নাভির উৰ্দ্ধভাগে ও অধোভাগে যত্নপূৰ্ব্বক পশ্চিমতান করিবে,  
অর্থাৎ যাহাতে নাভির উৰ্দ্ধভাগে পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করিবে ।  
ছয়মাস কাল পর্য্যন্ত পুনঃ পুনঃ এইরূপে পশ্চিমতান করিলে, সেই ব্যক্তি  
মৃত্যুকে জয় করিতে পারে ॥৫৯॥

সৰ্কেষামেব বন্ধানামুক্তমো উড্ডীয়ানকঃ ।

উড্ডীয়ানে দৃঢ়ে বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥৬০॥

সৰ্কেষামিতি । সৰ্কেষাং বন্ধানাং মধ্যে উড্ডীয়ানকঃ উড্ডীয়ানবন্ধ এব ।  
স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ । উক্তমঃ উৎকৃষ্টঃ হি যস্মাদুড্ডীয়ানে বন্ধে দৃঢ়ে সতি স্বাভাবিকী  
স্বভাবসিদ্ধিকী মুক্তির্ভবেৎ । উড্ডীয়ানবন্ধে কৃতে বিহঙ্গমগত্যা স্তম্ভায়াং প্রাপ্ত  
মুক্তিঃ গমনাৎ । সমাধৌ মোক্ষমাপ্নোতীতি বাক্যাৎ সহজৈব মুক্তিঃ স্ফাদিতি  
ভাবঃ ॥৬০॥

যতগুলি বন্ধ আছে, তন্মধ্যে উড্ডীয়ান বন্ধই শ্রেষ্ঠ । কেননা এই  
বন্ধ অভ্যাস করিলে স্বভাবতই মুক্তি হয় । যেহেতু উড্ডীয়ান বন্ধ করিলে  
স্তম্ভায়াং প্রাপ্তির মুক্তি প্রদেলে গমন হয়, আর এইরূপ হইলেই সমাধি  
হইয়া থাকে, এবং সমাধি হইলেই মোক্ষ হয় ॥৬০॥

মূলবন্ধঃ ।

পার্কিভাগেন সংপীডা যোনিমাকুঞ্চয়েদগুদম্ ।

অপানমূৰ্দ্ধমাকুচা মূলবন্ধোহভিধীয়তে ॥ ৬১ ॥

মূলবন্ধমাহ—পার্কিভাগেনেতি । পার্কেভাগে গুল্ফয়োরধঃপ্রদেশস্তেন যোনিস্থানং গুদং মেট্রয়োর্দ্ধাভাগং সংপীড্য সমাক্ পীড়িত্বা গুদং পায়ুমাঙ্কুঞ্চয়েৎ সঙ্কোচয়েৎ অপানমধোগতিং বায়ুমূৰ্দ্ধমপর্য্যাকুচ্যাকুচ্যেৎ ক্রত্বা, মূলবন্ধোহভিধীয়তে কথ্যতে । পার্কিভাগেন যোনিস্থানসংপীড়নপূৰ্ব্বকং গুদমাকুঞ্চনং মূলবন্ধ ইত্য্যচে ইত্যর্থঃ । ৬১ ।

মূলবন্ধ বলা যাইতেছে।—পায়ের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ চাপিয়া গুহদেশ সঙ্কোচন করিবে, এবং অপান বায়ুকে উৰ্দ্ধে আকর্ষণ করিবে । যোগিগণ এইরূপ করাকেই মূলবন্ধ কহিয়া থাকেন ॥৬১॥

অধোগতিমপানং বা উৰ্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ ।

আকুঞ্চনেন তং প্রাহুর্মূলবন্ধং হি যোগিনঃ ॥ ৬২ ॥

অধোগতিমিতি । যঃ অধোগতিম্ অধোহর্ষাগগতির্যশ্চ স তথা তমপানমপান-বায়ুমাঙ্কুঞ্চনেন মূলধারস্ত বলাদ্ধাটুক্ৰং গচ্ছতীত্যুৰ্দ্ধগস্তমূৰ্দ্ধাং সুষুম্নায়ামূৰ্দ্ধগমন-শীলং কুরুতে । বৈ ইতি নিশ্চয়েহব্যয়ম্ । যোগিনো যোগাভ্যাসিনস্তঃ মূলবন্ধং মূলস্ত মূলস্থানস্ত বন্ধনং মূলবন্ধনং মূলবন্ধমিত্যর্থঃ প্রাহুঃ । অনেন মূলবন্ধনকার্য উক্তঃ । পূর্বশ্লোকেণ তু তস্ত বন্ধনপ্রকাব উক্ত ইত্যপোনরুক্তম্ ॥ ৬২ ॥

প্রাগুক্ত মূলবন্ধ অধোগমনশীল অপান বায়ুকে মূলধার সঙ্কোচন দ্বারা হঠযোগের বিধি অনুসারে উৰ্দ্ধগ অর্থাৎ সুষুম্নার উপরিষ করে, এই অন্তই যোগশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতগণ ইহাকে মূলবন্ধ বলেন । মূলধার বন্ধ হয় বলিয়াই ইহার নাম মূলবন্ধ । পূর্বশ্লোকে ইহার প্ররূপ কথিত হইয়াছে, আর এই শ্লোকে মূলবন্ধের যোগার্থ বলা হইল ॥৬২॥

শুদং পাক্য। তু সংপীড়্য বায়ুমাকুঞ্চয়েৎলাং ।

বারংবারং যথা চোদ্ধং সমায়াতি সমীরণঃ ॥ ৬৩ ॥

অথ যোগবীজোক্তরীত্যা মূলবন্ধমাহ—শুদমিতি । পাক্যে<sup>৩৬</sup>গাওলফরোরধোভাগেন পায়ুং সংপীড়্য সম্যক্ পীড়য়িত্বা সংযোজ্যেত্যর্থঃ । তুশব্দঃ পূর্বস্বাদস্ত বিশেষত্ব-  
ছোতকঃ । যথা যেন প্রকারেণ সমীরণো বায়ুরুদ্ধং স্ফুয়ারা উপরিভাগে যাতি  
গচ্ছতি তথা তেন প্রকারেণ বলাদ্ধঠাধারংবারং পুনঃপুনর্বাযুমপানমাকুঞ্চয়েৎ-  
গুদস্ত্রাকুঞ্চনেনাকর্ষয়েৎ । অয়ং মূলবন্ধ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ ॥ ৬৩ ॥

অতঃপর যোগবীজ নামক গ্রন্থোক্ত মূলবন্ধের কথা বলা যাইতেছে ।  
—উভয় পায়ের গোড়ালী গুহদেশে সংযোজন করিয়া যাহাতে বায়ু  
স্ফুয়ার উপরে গমন করে, হঠযোগের নিয়মে সেইরূপ ভাবে গুহদেশে  
পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চন করতঃ বায়ু আকর্ষণ করিবে । এইরূপ করিলে  
যোগবীজের মতে মূলবন্ধ করা হয় ॥ ৬৩ ॥

মূলবন্ধগুণাঃ ।

প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু মূলবন্ধেন চৈকতাম্ ।

গত্বা যোগস্ত সংসিদ্ধিং যচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৬৪ ॥

অথ মূলবন্ধগুণানাহ—প্রাণাপানাবিতি । প্রাণশ্চাপানশ্চ প্রাণাপানাবুদ্ধাধো-  
গতী বায়ু । নাদোহনাদতধ্বনিঃ বিন্দুরস্ফুয়ারন্তৌ মূলবন্ধেনৈকতাং গঠেৎকীভূত্ব  
যোগস্ত সংসিদ্ধিঃ সম্যক্ সিদ্ধিস্তাং যোগসংসিদ্ধিং যচ্ছতো দদতঃ । অভ্যাসিন ইতি  
শেষঃ । অত্রান্নমগ্নে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ । অয়ং ভাবঃ—মূলবন্ধে  
কৃতোপানঃ প্রাণেন সঠৈকীভূত স্ফুয়ারাং প্রবিশতি । ততো নাদাভিব্যক্তির্ভবতি,  
ততো নাদেন সহ প্রাণাপানৌ 'হৃদয়োপরি গত্বা নাদস্ত বিন্দুনা সঠৈক্যং  
বিন্দুনাধায মূর্ধি গচ্ছতঃ । ততো যোগসিদ্ধিঃ ॥ ৬৪ ॥

মূলবন্ধসাধনে প্রাণবায়ু ও অপানবায়ু, নাদ ও বিন্দু এই সমুদায় একত্র হইয়া সাধকের সিদ্ধি প্রদান করে, অর্থাৎ মূলবন্ধ সিদ্ধি হইলে প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া স্নায়ুমাতে প্রবেশ করে । তৎপরে অনাহতধ্বনি (নাদের) প্রকাশ পায় এবং সেই নাদের সহিত প্রাণ ও অপানবায়ু হৃদয়ে গমন করিয়া নাদ ও বিন্দুর ঐক্য সম্পাদন করতঃ মুক্তি প্রদানে গমন করে, এবং এইরূপ হইলেই যোগসিদ্ধি হয় ॥৬৪॥

অপানপ্রাণয়োঁরৈক্যং ক্ষয়ো মূত্রপুরীষয়োঃ ।

যুবা ভবতি বুদ্ধোহপি সততং মূলবন্ধনাং ॥৬৫॥

অপানপ্রাণয়োঁরিত্তি । সততং মূলবন্ধনাং মূলবন্ধমুদ্রাকরণাদপানপ্রাণয়োঁরৈক্যং ভবতি । মূত্রপুরীষয়োঃ সঞ্চিতয়োঃ ক্ষয়ঃ পতনং ভবতি । বুদ্ধোহপি স্থবিয়োঁহপি যুবা তরুণো ভবতি ॥৬৫॥

মূলবন্ধসাধনে প্রাণ ও অপানবায়ু এক হয়, সঞ্চিত মলমূত্র নিঃসরণ হয় ও স্থবির ব্যক্তিও যুবার ন্যায় বলবীৰ্য্যশালী হয় ॥ ৬৫ ॥

অপানে উর্দ্ধগে জাতে প্রয়াতে বহ্নিমণ্ডলম্ ।

তদানলশিখা দীর্ঘা জায়তে বায়ুনাহতা ॥৬৬॥

অপান ইতি । মূলবন্ধনাদপানে অধোগমনশীলে বায়োঁ উর্দ্ধগে উর্দ্ধং গচ্ছতী তুর্দ্ধগন্তশ্চিন্তাদৃশে সতি বহ্নিমণ্ডলে বহ্নেঁরশ্চণ্ডলং ত্রিকোণং নাভেবধোভাগেহস্তি । তদ্বক্তং বাজবাক্যেন—“দেহমধ্যে শিখিহানং তপ্তজাধূনদগ্ৰভম্ । ত্রিকোণং তু মনুষ্যাণাং চতুর্ভুজং চতুর্ভুজম্ । মণ্ডলং তু পতঙ্গানাং সত্যমেতদ্ববীমি তে । তদ্বধ্যে তু শিখা তুবী সদা তিষ্ঠতি পাবকে ।” ইতি । তস্মিন্ কালে বায়ুনা

অপানেনাহতা সজ্জতা সত্যনলশিখা জঠরাগ্নিশিখা দীর্ঘা আয়তা জায়তে । বর্ধিত ইতি কচিৎ পাঠঃ । ৬৬ ।

মূলবন্ধ অভ্যাসদ্বারা অধোগত অপানবায়ু উর্দ্ধগত হইলে, নাভির অধোভাগস্থ ত্রিকোণাকার বহ্নিমণ্ডল প্রাপ্ত হয় । যাজ্ঞবল্ক্য বলেন— দেহমধ্যে তপ্তস্বর্ণের গ্রাণ অতি উজ্জ্বল বহ্নিমণ্ডল বিদ্যমান আছে । মনুষ্যদিগের দেহমধ্যস্থ বহ্নিমণ্ডলের আকার ত্রিকোণ, চতুষ্পদ পশু-দিগের চতুষ্কোণ এবং পক্ষীদিগের বর্তুলবৎ । এই বহ্নিমণ্ডলে অতি শূন্য অগ্নিশিখা বিদ্যমান আছে । মূলবন্ধ সাধনকালে অপানবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া ঐ অগ্নিশিখা বিস্তৃত হয়, এবং তাহাতে জঠরাগ্নি অত্যন্ত বৃদ্ধি হইয়া থাকে ॥৬৬॥

ততো যাতো বহ্যপানৌ প্রণামুষ্ণরূপকম্ ।

তেনাত্যন্তপ্রদীপ্তস্ত জলনো দেহজস্তথা ॥৬৭॥

তত ইতি । ততস্তদনন্তরং বহ্নিচাপানশ্চ বহ্যপানৌ । উষ্ণং স্বরূপং বস্ত স তথা, তমনলং শিখাদৈর্ঘ্যদুষ্ণস্বরূপং প্রাণমূর্দ্ধগতিমনিলং যাতো গচ্ছতঃ । ততো-হনলশিখাদৈর্ঘ্যদুষ্ণস্বরূপকাদিচ্ছি বা যোজনা । তেন প্রাণসঙ্গমনেন দেহে জাতো\* দেহজো জলনোহগ্নিবত্যন্তমধিকং দীপ্তো ভবতি । তথেষতি পাদপূরণে । অপান-স্তোৰ্দ্ধগমনে দীপ্ত এব জলনঃ প্রাণসঙ্গত্যাহত্যন্তঃ প্রদীপ্তো ভবতীত্যর্থঃ । ৬৭॥

অতঃপর অগ্নি ও অপানবায়ু উভয়েই উষ্ণস্বরূপ প্রাণকে প্রাপ্ত হয় । এই প্রকারে প্রাণবায়ুর সহিত অপান ও অগ্নির মিলন হইলেই শরীরস্থ অগ্নি অতিশয় উজ্জ্বল হয় । অপানবায়ুর উর্দ্ধগতিতেই অগ্নির উর্দ্ধীপনা হইয়া থাকে, তাহাতে আবার প্রাণসঙ্গতি হইলে সমধিক প্রদীপ্ত হইয়া উঠে । ৬৭॥

তেন কুণ্ডলিনী সূপ্তা সন্তপ্তা সংপ্রবুধ্যতে ।

দণ্ডাহতা ভুজঙ্গীব নিঃশ্বাস্ত ঋজুতাং ব্রজেৎ ॥৬৮॥

তেনেতি । তেন জলনশ্রাত্যস্তং প্রদীপনেন সন্তপ্তা সম্যক্ তপ্তা সতী সূপ্তা  
মিঞ্জিতা কুণ্ডলিনী শক্তিঃ সম্প্রবুধ্যতে সম্যক্ প্রবুদ্ধা ভবতি । দণ্ডেনাহতা দণ্ডাহতা  
চাসৌ ভুজঙ্গীব সর্পিণীব নিঃশ্বাস্ত নিঃশ্বাসং কুঙ্গা ঋজুতাং সরসতাং ব্রজেদগচ্ছৎ ॥৬৮॥

শরীরস্থ অগ্নি অত্যন্ত প্রদীপ্ত হইলে, তাহার তাপে নিম্জিতা  
কুণ্ডলিনী শক্তি দণ্ডাহতা ভুজঙ্গিনীর ত্যায় নিঃশ্বাস পবিত্যাগ করতঃ  
অত্যন্ত সরল ও প্রবোধিতা হয়েন ॥৬৮॥

বিলং প্রবিষ্টেব ততো ব্রহ্মনাড্যান্তর ব্রজেৎ ।

তস্মান্নিত্যং মূলবন্ধঃ কর্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥৬৯॥

বিলং প্রবিষ্টেতি । ততো ঋজুতা প্রাপ্তানন্তবঃ বিলং বিবরং প্রবিষ্টা ভুজঙ্গীবা  
ব্রহ্মনাড়ী সূক্ষ্মা তস্তা অন্তরং গচ্ছন্ত্যাদ্বৈতৌর্যোগিভিঃ যোগাত্ম্যাসিভিঃ মূলবন্ধো  
নিত্যং প্রতিদিনং সদা সর্কষ্মিন্ কালে কর্তব্যঃ কর্তৃং যোগ্যঃ । ৬৯ ॥

ভুজঙ্গী যেমন বিবর মধ্যে প্রবেশ করে, তদ্রূপ কুণ্ডলিনী শক্তি সরল  
হইলে, তৎপরে ব্রহ্মনাড়ী সূক্ষ্মামধ্যে গমন করিয়া থাকে । এইজন্য  
যোগিগণ সর্বদা যত্নপূর্বক মূলবন্ধ অভ্যাস করিয়া থাকেন ॥৬৯॥

জালঙ্করবন্ধঃ ।

কণ্ঠমাকুক্ষ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ম্ ।

বন্ধো জালঙ্করাখ্যোহয়ং জরামৃত্যুবিনাশকঃ ॥৭০॥

জালঙ্করবন্ধমাহ—কণ্ঠমিতি । কণ্ঠে গলে বিলমাকুক্ষ্য হৃদয়ে বন্ধঃ সমীপে  
চতুঃসূলাস্তরিতপ্রদেশে চিবুকং হৃদং দৃঢ়ং স্থিরং স্থাপয়েৎ স্থিতং কুর্ধ্যাৎ । অয়ং  
কণ্ঠাকুক্ষনপূর্বকং চতুঃসূলাস্তরিতহৃদয়সমীপেহধোনমনং যত্নপূর্বকং চিবুকস্থাপন-

রূপো জালঙ্কর ইত্যাদ্যা, যত ইতি জালঙ্করাখ্যা জালঙ্করনামা বন্ধঃ । কীদৃশঃ ?  
জরা বৃদ্ধাবস্থা যুত্মাশ্রয়ণং তয়োর্কিনাশকো বিশেষেণ নাশয়তীতি বিনাশকো  
বিনাশকর্তা ॥ ৭০ ॥

জালঙ্করবন্ধ বলা হইতেছে ।—কণ্ঠসংকোচন করিয়া বন্ধঃস্থলে চিবুক  
স্থাপন করিবে । কণ্ঠ হইতে চতুরঙ্গুল দূরে ঐ চিবুক স্থাপন করিতে  
হয় । এইরূপ করিলেই জালঙ্কর বন্ধ হয় । জালঙ্কর বন্ধ অভ্যাস করিলে  
জরা-যুত্ম নাশ হয় ॥ ৭০ ॥

বদ্ধাতি হি শিরাজালমধোগামি নভোজলম্ ।

ততো জালঙ্করো বন্ধঃ কণ্ঠদুঃখোঘনাশনঃ ॥ ৭১ ॥

জালঙ্করপদস্তার্থমাহ—বদ্ধাতিতি । হি বন্ধাচ্ছিরাণাং নাড়ীনাং জালং সমু-  
দায়ং বদ্ধাতি । অধো গন্তুং শীলমস্ত্রোত্যধোগামী নভসঃ কপালকুহরস্ত জলমমৃতং  
চ বদ্ধাতি প্রতিবদ্ধাতি । ততস্তস্মাজ্জালঙ্করো জালঙ্করনামকোহন্বর্থো বন্ধঃ জালং  
দশাজালং জালানাং সমূহো জালং ধরতীতি জালঙ্করঃ । কীদৃশঃ ? কণ্ঠে গলপ্রদেশে  
বো-দুঃখোঘো বিকারজাতো দুঃখসমূহস্ত নাশনো নাকর্তা ॥ ৭১ ॥

জালঙ্করবন্ধ শব্দের অর্থ কথিত হইতেছে । জালঙ্করবন্ধ শিরা  
সমূহ বন্ধন করে, এবং কপালকুহর হইতে যে অমৃতস্রাব হয়, তাহা রোধ  
করে, সেইজন্য ইহাকে জালঙ্কর বন্ধ বলা যায় । ইহার অভ্যাসে কণ্ঠগত  
সমুদয় দোষ বিনাশ পায় ॥ ৭১ ॥

জালঙ্করগুণাঃ ।

জালঙ্করে কুতে বন্ধে কণ্ঠসংকোচলক্ষণে ।

ন পীষুং পতত্যগ্নৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৭২ ॥

জালঙ্করগুণানাহ—জালঙ্কর ইতি । কণ্ঠস্ত গলবিলস্ত সংকোচনং সংকোচঃ

আকুঞ্চনং তদেব লক্ষণং স্বরূপং যন্ত স কঠসঙ্কোচলক্ষণং তস্মিন্ তাদৃশে জালকরে  
জালকরসংজ্ঞকে বন্ধে কুতে সতি পীযুষমযুতমল্লৌ জাঠরেহনলে ন পততি ন সরতি  
বায়ুশ্চ প্রাণশ্চ ন কুপ্যতি নাড্যন্তরে বায়োগর্মনং প্রকোপন্তং ন করোতীত্যর্থঃ ॥৭২॥

কঠসঙ্কোচনরূপ জালকরবন্ধ সাধন করিলে কপালকুহর হইতে যে  
পীযুষধারা গলিত হয়, তাহা জাঠরানলে পতিত হইতে পারে না এবং  
বায়ুও প্রকোপিত হইতে পারে না। প্রাণবায়ুর অত্র নাড়ীতে গমনই  
বায়ুর প্রকোপ। জালকরবন্ধ সাধনে তাহা হইতে পারে না। কঠসঙ্কোচ  
অর্থে গলার ছিদ্রসঙ্কোচ অর্থাৎ আকুঞ্চন ॥৭২॥

কঠসঙ্কোচনেনৈব হে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদৃঢ়ম্ ।

মধ্যচক্রমিদং জ্যেয়ং ষোড়শাধারবন্ধনম্ ॥৭৩॥

কঠসঙ্কোচনেনৈতি । দৃঢ়ং গাঢ়ং কঠসঙ্কোচনেনৈব কঠসঙ্কোচনমাত্রেন হে  
নাড্যৌ ইড়াপিঙ্গলে স্তম্ভয়েদয়ং জালকর ইতি কর্তৃপদাধ্যাহারঃ । ইদং কঠস্থানে  
স্থিতঃ বিণ্ডুছাধ্যং চক্রং মধ্যচক্রং মধ্যমং চক্রং জ্যেয়ম্ । কীদৃশং ? ষোড়শাধারবন্ধনং  
ষোড়শসংখ্যাকা যে আধারী অঙ্গুষ্ঠাধারাদিত্রন্ধরকৃাস্তান্তেষাং বন্ধনং বন্ধনকারকম্ ।  
“অঙ্গুষ্ঠগুল্ফজানুক্রসীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ । হৃদগ্রীবা কঠদেশশ্চ লম্বিকা নাসিকাস্তথা ।  
ক্রমধ্যঞ্চ ললাটঞ্চ মূর্ধ্বা চ ত্রন্ধরকৃকম্ । এত্রেহি ষোড়শাধারাঃ কথিতা যোগি-  
পুঙ্গবৈঃ ॥” তেষাধারেবু ধারণায়াঃ ফলবিশেষস্ত গোবন্ধসিদ্ধাস্তাদবগন্তব্যঃ ॥৭৩॥

গাঢ়রূপে কঠসঙ্কোচন করিলে ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী স্তম্ভিত হয় ।  
কঠস্থানে যে চক্র আছে, তাহার নাম বিণ্ডু চক্র ; বিণ্ডুচক্রকে মধ্য-  
চক্র বলিয়া অভিহিত করা হয় । এই চক্র অঙ্গুষ্ঠাধারাদি ত্রন্ধরকৃাস্ত  
ষোড়শ আধারের বন্ধন করে । অঙ্গুষ্ঠ, গুল্ফ, জাহু, উরু, সীবনী \* লিঙ্গ,



নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠদেশ, লম্বিকা \* নাসিকা, ভ্রমধ্য, ললাট, মূৰ্দ্ধা ও  
ত্রক্ষরক্ক এই সমুদায়কে যোগিগণ ষোড়শ আধার বলেন । এই সকল  
আধার ধারণ করিলে যে ফললাভ হয়, তাহা গোরক্ষসিদ্ধান্তে অবগত  
হইতে পারা যায় ॥৭৩।

বন্ধত্রয়স্তোপযোগঃ ।

মূলস্থানং সমাকুক্ষ্য উড্ডীয়ানং তু কারয়েৎ ।

ইড়াং চ পিঙ্গলাং বন্ধা বাহয়েৎ পশ্চিমে পথি ॥৭৪॥

উক্তস্ত বন্ধত্রয়স্তোপযোগমাহ—মূলস্থানমিতি । মূলস্থানমাধারভূতমাধারস্থানং  
সমাকুক্ষ্য সমাগাকুক্ষ্য উড্ডীয়ানং নাভেঃ পশ্চিমতানরূপং বন্ধং কারয়েৎ কুর্যাৎ ।  
শিখরোহবিবক্ষিতঃ । ইড়াং পিঙ্গলাং গজাং যমুনাং চ বন্ধা । জালঙ্করবন্ধেনে-  
ত্যর্থঃ । কণ্ঠসঙ্কোচেনৈব যে নাভ্যো স্তম্ভয়েদিত্যুক্তঃ । পশ্চিমে পথি সুষুম্নামার্গে  
বাহয়েদ্রময়েৎ প্রাণমিতি শেষঃ ॥৭৪॥

মূলস্থান অর্থাৎ আধার স্থান সমাক্ আকৃষ্টন করিয়া নাভির অধো-  
ভাগে পশ্চিমতানাথ্য বন্ধরূপ উড্ডীয়ান বন্ধ করিবে । তৎপরে ইড়া ও  
পিঙ্গলার বন্ধ করিয়া অর্থাৎ জালঙ্করবন্ধনদ্বারা সুষুম্নাতে প্রাণবায়ুর  
সঞ্চারণ করিবে ॥৭৪॥

অনেনৈব বিধানেন প্রয়াতি পবনো লয়ম্ ।

ততো ন জায়তে মৃত্যুর্জ্বরারোগাদিকং তথা ॥৭৫॥

অনেনেতি । অনেনৈবোক্তেনৈব বিধানেনৈব পবনঃ প্রাণো লয়ং স্বেধ্যঃ  
প্রয়াতি । গত্যাভাবপূর্বকং বন্ধে স্থিতিঃ প্রাণস্ত লয়ঃ । ততঃ প্রাণস্ত লয়ান্মৃত্যু-  
র্জ্বরারোগাদিকম্ । তথা চার্ঘ্যে । ন জায়তে নোত্তবর্তি । আদিপদেন বলী-  
পলিততজ্জালস্তাদিকং গ্রাহম্ ॥৭৫॥

\* তালুর উর্ধ্বে যে লিঙ্গা আছে, তাহাকেই লম্বিকা বলে । আলম্বিব ।

এই প্রকারে উক্ত ত্রিবিধ বন্ধ দ্বারা প্রাণের লয় হয়, অর্থাৎ প্রাণের গতি নিবৃত্তি হইয়া শূন্যপ্রাণে স্থির হয়। প্রাণ স্থির হইলে সাধকের জরা-মৃত্যু বারণ হয় ॥৭৫॥

বন্ধত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহাসিন্ধৈশ্চ সেবিতম্ :

সর্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং সাধনং যোগিনো বিদুঃ ॥৭৬॥

বন্ধত্রয়মিতি । ইদং পূর্বোক্তং বন্ধনত্রয়ং শ্রেষ্ঠং ষোড়শাধারবন্ধেহতিপ্রশস্তং মহাসিন্ধৈশ্চৈশ্বেন্দ্রাদিভিঃ কামাঙ্কশিষ্ঠাদিমুনিভিঃ সেবিতং সর্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং হঠোপায়ানাং সাধনং সিদ্ধিজনকং যোগিনো গোরক্ষাদ্যে বিদুর্জ্ঞানন্তি ॥৭৬॥

পূর্বোক্ত বন্ধত্রয়ই শ্রেষ্ঠ, ষোড়শাধার বন্ধদ্বারা ইহাদিগের শ্রেষ্ঠতা অবগত হওয়া যায়। মৎশ্বেন্দ্রাদি শ্রেষ্ঠ যোগিগণ ও বশিষ্ঠাদি মুনিগণ সকলেই উক্ত বন্ধত্রয়ের সেবা করিয়াছেন। হঠযোগ সাধনে যত প্রকার উপায় আছে, তন্মধ্যে গোরক্ষাদি যোগিগণ উক্ত বন্ধত্রয়কেই সিদ্ধিজনক বলিয়া অভিহিত করেন ॥৭৬॥

শরীরস্য জরাকরণম্ ।

যৎ কিকিৎ শ্রবতে চন্দ্রাদমৃতং দিব্যরূপিণঃ ।

তৎসর্বং গ্রসতে সূর্যাস্তেন পিণ্ডো জরায়ুতঃ ॥৭৭॥

বিপরীতকরণীঃ বিবক্ষুস্তদুপোদঘাতেন পিণ্ডস্য জরাকরণং তাবদাহ—যৎ কিকিদিতি । দিব্যমৃৎকুণ্ডং স্বধাময়ং রূপং যন্ত স তথা তন্মাদিব্যরূপিণশ্চন্দ্রাৎ সোমাস্তালুপ্লবৎ যৎকিকিৎ যৎ কিমপ্যমৃতং পীযুষং শ্রবতে পততি । তৎসর্বং সর্বং তৎ পীযুষং সূর্যো নাভিহোহনলাভকঃ গ্রসতে গ্রাসীকরোতি । তদুক্তং গোরক্ষনাথেন—“নাভিদেশে স্থিতো নিত্যং ভাস্বরো দহনাস্বকঃ । অমৃতাস্মা স্থিতো নিত্যং তালুপ্লবে চ চক্ষমাঃ । বর্ষত্যধোমুখশ্চন্দ্রো গ্রসত্যুর্দ্ধমুখো রবিঃ ।

করণং তচ্চ কৰ্ত্তব্যং যেন পীযমাণ্যতে ।” ইতি । তেন সূর্য্যকৰ্ত্তব্যতঃ গ্রাসনেন  
পিণ্ডো দেহো জরায়ুতঃ জরসা যুক্তো ভবতি ॥৭৭॥

বিপরীতকরণী ।—প্রথমে শরীরের জরাকরণ উক্ত হইতেছে ।  
তালুমূলস্থ বিশ্বরূপী চন্দ্র হইতে যে অমৃতস্রাব হয়, তাহা নাভিমণ্ডলস্থ  
সূর্য্য গ্রাস করিয়া থাকেন । গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—জীবদিগের  
নাভিপ্রদেশে সৰ্ব্বদা অগ্নিরূপী সূর্য্য বাস করিতেছেন, এবং তালু প্রদেশে  
অমৃতময় চন্দ্র অবস্থিতি করেন । তালুস্থ চন্দ্র অধোমুখ হইয়া অমৃত  
বর্ষণ করেন, এবং সূর্য্য উর্দ্ধমুখী হইয়া সেই অমৃত গ্রাস করেন । এই  
জন্যই বিপরীতকরণী করিবার প্রয়োজন হয় । যেহেতু বিপরীতকরণী  
করিলে সূর্য্য আর অমৃত গ্রাস করিতে পারেন না । সূর্য্য চন্দ্রগলিত  
সুখা পান করেন বলিয়াই জীবদেহে জড়তা জন্মে ॥৭৭॥

তত্রাস্তি করণং দিব্যং সূর্য্যস্ত মুখবন্ধনম্ ।

গুরুপদেশতো জ্ঞেয়ং ন তু শাস্ত্রার্থকোটিভিঃ ॥৭৮॥

তত্রোক্তি । তত্র তদ্বিষয়ে সূর্য্যস্ত নাভিস্থানলস্ত মুখং বধ্যতে অনেনেতি  
তাদৃশং দিব্যমুত্তমং বক্ষ্যমাণমুদ্রাধ্যমস্তি তদগুরুপদেশতঃ গুরুপদেশাৎ জ্ঞেয়ং  
জ্ঞাতুং শক্যম্ । শাস্ত্রার্থানাং কোটিভিঃ ন তু নৈব জ্ঞাতুং শক্যম্ ॥৭৮॥

বক্ষ্যমাণ বিপরীতকরণী নামক দিব্য মুদ্রাই নাভিস্থ অগ্নিরূপী  
সূর্য্যের মুখবন্ধন করিয়া থাকে । এই মুদ্রা গুরু উপদেশদ্বারা শিক্ষা  
করিতে হয় । শত শাস্ত্র আলোচনা করিলেও গুরুর নিকট উপদেশ না  
লইলে এই মুদ্রা কেহ অভ্যাস করিতে পারে না ॥৭৮॥

বিপরীতকরণীবর্ণনা ।

উর্দ্ধনাভেরধস্থালোরুর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী ।

করণী বিপরীতাত্মা গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥৭৯॥

বিপরীতকরণীমাহ—উর্দ্ধং নাভেরিতি । উর্দ্ধমুপরিভাগে নাভিযন্ত স উর্দ্ধনাভি-  
স্ত্রোত্রনাভেরধঃ অধোভাগে তালু তালুহানং যন্ত সোহধস্তালুস্ত্রোত্রোত্রোর্বোগিন  
উর্দ্ধমুপরিভাগে ভাহুর্দ্ধহনাস্থকঃ সূর্য্যো ভবতি । অধঃ অধোভাগে শশ্বহমৃতাস্থা  
চন্দ্রো ভবতি । প্রথমাস্তপাঠে তু যদা উর্দ্ধনাভিরধস্তালুর্বোগী ভবতি তদোর্দ্ধং  
ভাহুরধঃ শশী ভবতি । যদা-তদা-পদযোরধ্যাহারেণাধরঃ । ইয়ং বিপরীতাত্মা  
বিপরীতনামিকা করণী । উর্দ্ধাধঃস্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োৰধউর্দ্ধকরণেনাষর্থো গুরু-  
বাকোন গুরোর্বাক্যোনৈব লভ্যতে প্রাপ্যতে নাস্তথা ॥৭৯॥

বিপরীতকরণী মুদ্রা কথিত হইতেছে ।—নাভির উর্দ্ধভাগে সূর্য্য এবং  
তালুর অধোভাগে অমৃতাত্মা চন্দ্র আছেন । যোগিগণ যোগদ্বারা ইহার  
বৈপরীত্য করিবে, অর্থাৎ যাহাতে উর্দ্ধভাগে সূর্য্য ও অধোভাগে চন্দ্র  
থাকে, এইরূপ করিবে । ইহাকেই বিপরীতকরণী বলে । গুরুবাক্য  
দ্বারা এই মুদ্রা শিক্ষা করিতে হয় ॥৭৯॥

### বিপরীতকরণীফলম্ ।

নিত্যমভ্যাসযুক্তস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধিনী ।

আহারো বহুলস্তস্য সম্পাদ্যঃ সাধকস্য চ ॥৮০॥

নিত্যমিতি । নিত্যং প্রতিদিনমভ্যাসোসোভ্যাসনং তস্মিন্ যুক্তশ্রাবহিতস্য  
জঠরাগ্নিরুদরাগ্নিস্তস্য বিবর্দ্ধিনী বিশেষণ বর্দ্ধিনীতি বিপরীতকরণীবিশেষণম্ তস্য  
সাধকস্য বিপরীতকরণাভ্যাসিন আহারো ভোজনং বহুলো যথেষ্টঃ সম্পাদ্যঃ  
সম্পাদনীয়ঃ । চ পাদপূরণে ॥৮০॥

বিপরীতকরণী প্রতিদিন অভ্যাস করিলে জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায় । আর  
যে সাধক উক্ত বিপরীতকরণী নিত্য অভ্যাস করে, সেই ব্যক্তি যথেষ্ট  
ভোজন করিতে পারে । কোনরূপ আহারে তাহার অনিষ্ট হয় না ॥৮০॥

অগ্নাহারো যদি ভবেদগ্নির্দহতি তৎক্ষণাৎ ।

অধঃশিরাশ্চোৰ্দ্ধিপাদঃ ক্ষণং স্তাৎ প্রথমে দিনে ॥৮১॥

অগ্নাহার ইতি । যজ্ঞাহার অগ্নো ভোক্তৃমিচ্ছামস্তাহারো ভোজনং যন্ত  
তাদৃশো ভবেৎ স্যাস্তদাহগ্নির্জ্ঞানলো দেহং ক্ষণমাত্রাদহেৎ, শীঘ্রং দহেদিত্যর্থঃ ।  
উৰ্দ্ধাধঃস্থিতয়োশ্চন্দ্রস্বর্ধ্যায়োরধ উৰ্দ্ধকরণক্রিয়ামাহ—অধঃশিরা ইতি । অধঃ  
অধোভাগে ভূমৌ শিরো যন্ত সোহধঃশিরাঃ করাভ্যাং কটিপৃষ্ঠভাগশিরঃপৃষ্ঠভাগা-  
ভ্যাং চ ভূমিমবষ্টভাধঃশিরাঃ ভবেৎ । উৰ্দ্ধমুপয্যস্তরিক্ষে পাদৌ যন্ত স উৰ্দ্ধপাদঃ  
প্রথমদিনে আরম্ভদিনে ক্ষণং ক্ষণমাত্রং স্তাৎ ॥৮১॥

বিপরীতকরণী মূত্রা অভ্যাস করিয়া অগ্নি ভোজন করিতে নাই, কেননা  
অগ্নি ভোজন করিলে সাধকের জঠরাগ্নিতে দেহ দগ্ধ করিয়া ফেলে ।  
অতঃপর উৰ্দ্ধস্থিত চন্দ্রকে অধোবর্তী ও অধোবর্তী চন্দ্রকে উৰ্দ্ধগামী  
করিবার প্রণালী কথিত হইতেছে । সাধক প্রথম দিনে উৰ্দ্ধপাদ ও  
অধঃশিরা হইয়া কিম্বৎক্ষণ অবস্থান করিবে, অর্থাৎ মাটিতে মস্তক রাখিয়া  
উভয় হস্তদ্বারা কটি অবলম্বন করতঃ বাহুমূল হইতে কনুই পর্য্যন্ত উভয়  
বাহু ও উভয় হস্তদ্বারা ভূমিতে আশ্রয় করিয়া অধঃশিরা হইয়া  
থাকিবে ॥৮১॥

ক্ষণাচ্চ কিকিদ্দধিকমভ্যাসেচ্চ দিনে দিনে ।

বলিতং পলিতকৈব যম্মাসোৰ্দ্ধিঃ স দৃশ্যতে ।

ষামমাত্রং তু যো নিত্যমভ্যাসেৎ স তু কালজিৎ ॥৮২॥

দিনেদিনে প্রতিদিনং ক্ষণাৎ কিকিদ্দধিকং বিক্ষণং ত্রিক্ষণম্ একদিনং বৃদ্ধাহত্যা-  
সেদভ্যাসং কুৰ্ব্বাৎ । বিপরীতকরণীগুণানাহ—বলিতমিতি । বলিতং চর্মসঙ্কোচঃ

পলিতং কেশেষু শৌক্যং চ । যশাং যাসানাং সমাহারঃ যশাসং তস্মাদুর্দ্ধমুপরি নৈব  
দৃশ্যতে নৈবাবলোক্যতে । সাধকস্ত দেহ ইতি বাক্যাধ্যাহাবঃ । যন্ত সাধকো  
যামমাত্রং প্রহরমাত্রং নিত্যমভ্যাসেৎ স তু কালজিৎ কালং মৃত্যুং জয়তীতি কাল ।  
জিবম্ ত্যুজেত। ভবেৎ । এতেন যোগস্ত প্রারব্ধকর্ম্মপ্রতিবন্ধকত্বমপি সূচিতম্ ।  
তদুক্তং বিষ্ণুর্গ্ধে—‘স্বদেহারম্ভকস্তাপি কর্ম্মণঃ সংক্ষয়াবহঃ । যো যোগঃ পৃথিবী-  
পাল ! শূণু তস্তাপি লক্ষণং’ মিতি । বিজ্ঞারণ্যোঃপি জীবমুক্তাবুক্তম্—‘বখা  
প্রারব্ধকর্ম্ম তত্ত্বজানাং প্রবলং তথা তস্মাদপি কর্ম্মণো যোগাভ্যাসঃ প্রবলঃ ।  
অতএব যোগিনামুদ্দালকবীতহব্যাদীনাং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগ উপপদ্যত’ ইতি ।  
ভাগবতেহপ্যুক্তম্—‘দেহং জহাৎ সমাধিনে’তি । ৮২ ।

বিপরীতকরণী মুদ্রা ক্রমশঃ অভ্যাস করিতে হয় । প্রথম দিনে  
একক্ষণে, দ্বিতীয় দিনে দ্বিঞ্চণে, তৃতীয় দিনে ত্রিঞ্চণে এইরূপে ক্রমশঃ বৃদ্ধি  
করিয়া প্রতিদিন এই যোগ সাধন করিবে । ছয় মাসকাল পর্য্যন্ত ইহা  
সাধন করিলে সাধকের বলী-পলিত বিনষ্ট হয় । যে সাধক প্রত্যহ  
এক প্রহর কাল এই বিপরীতকরণী করিতে পারে, তাহার মৃত্যু হয় না ।  
ইহাতে অবগত হইতে পারা যায় যে, যোগাভ্যাস করিলে প্রারব্ধ  
কর্ম্মেরও নিবৃত্তি হয় । বিষ্ণুর্গ্ধ নামক গ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে—‘যোগে  
স্বদেহারম্ভক কর্ম্মের ক্ষয় হয় । হে রাজন্ ! এই যোগের লক্ষণ  
বলিতেছি, শ্রবণ কর ।’ বিজ্ঞারণ্য নামক মুনীশ্বর জীবমুক্তি-প্রসঙ্গে  
বলিয়াছেন,—‘যেমন প্রারব্ধ কর্ম্ম তত্ত্বজান হইতে প্রবল, সেইরূপ  
প্রারব্ধ কর্ম্ম হইতে যোগাভ্যাস বলবান্ । অতএব উদ্দালক ও বীত-  
হব্যাদি নামক যোগিগণ যে স্বেচ্ছায় শরীর পরিত্যাগ করিয়াছেন ইহা  
বুঝিতে পারা যাইতেছে ।’ ভাগবতেও উক্ত হইয়াছে যে, সমাধিধারা  
দেহত্যাগ করিবে ॥ ৮২ ॥

### বজ্রোলীসাধনম্ ।

স্বেচ্ছয়া বর্তমানোহপি যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্কিনা ।

বজ্রোলীং যো বিজানাতি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ॥৮৩॥

বজ্রোক্তাঃ প্রবৃতিং জনয়িতুমানৌ তৎফলমাহ—স্বেচ্ছয়েতি । যোহভ্যাসী বজ্রোলীং বজ্রোলীমুক্তাং বিজানাতি বিশেষণ স্বামুভবেন জানাত স যোগী যোগে যোগশাস্ত্রে উক্তা যোগোক্তাষ্টে যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্ব্রহ্মচর্যাাদিভিক্ৰিনা স্ততে স্বেচ্ছয়া নিজেচ্ছয়া বর্তমানোহপি ব্যবহরন্নপি সিদ্ধিভাজনং সিদ্ধীনাশাশ্রয়ানাং ভাজনং পাত্ৰং ভবতি ॥৮৩॥

বজ্রোলী মুক্তা অভ্যাসে প্রবৃতি জন্মাইবার জন্য প্রথমেই তদুপের বিষয় কথিত হইতেছে।—যে ব্যক্তি বিশেষ প্রকারে বজ্রোলী মুক্তা অবগত হইতে পারেন, তিনি ব্রহ্মচর্যাদি পালন না করিয়া এবং স্বেচ্ছা-চারী হইয়াও অগ্নিমাди ঐশ্বর্য লাভে সক্ষম হইয়া থাকেন ॥৮৩॥

তত্র বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্লভং যন্ত কস্তাচিং ।

ক্ষীরং চৈকং দ্বিতীয়ং তু নারী চ বশবর্তিনী ॥৮৪॥

তৎসাধনোপযোগী বস্তুদ্বয়মাহ—তত্রোতি । তত্র বজ্রোলীভ্যাসে বস্তুদ্বয়ং বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে কথয়িষ্যে । কৌদৃশং বস্তুদ্বয়ম্ ? যন্ত কস্তাচিং যন্ত কস্তাপি ঘনহীনস্ত দুর্লভং হুঃখেন লব্ধুং শক্যং হুঃখেনাপি লব্ধুমশক্যমিতি বা “হুঃস্তাৎ কষ্টনিবেধয়ো”রিত্তি কোবাৎ । কিন্তু বস্তুদ্বয়মিত্যপেক্ষায়ামাহ—ক্ষীরমিতি । একং বস্তু ক্ষীরং পানার্থং মেহনানন্তরমিষ্ট্রিয়নৈর্কল্যাণত্বলার্থং ক্ষীরপানং বুদ্ধম্ । কেচিত্তু অভ্যাসকালে আকর্ষণার্থমিত্যাহঃ । তত্রাস্তর্গতস্য ঘনীভাবে নির্গমনা-সম্ভবাত্তদবুদ্ধম্ । দ্বিতীয়ং তু বস্তু বশবর্তিনী স্বাধীনা নারী বনিতা ॥৮৪॥

বজ্রোলী মুক্তা অভ্যাস জন্য দুইটা বস্তু প্রয়োজন । সেই দুইটা

বস্ত্রই সাধারণ ব্যক্তিগণের পক্ষে দুর্বল । দরিদ্র ব্যক্তিগণ অতি কষ্টেও উহা সংগ্রহ করিয়া উঠিতে পারে না । এই উত্তর বস্ত্রের মধ্যে প্রথম দুই । এই মুদ্রা সাধনান্তে সাধক অত্যন্ত দুর্বল হইয়া পড়ে, তখন দুগ্ধপান করিয়া শরীরে বলসঞ্চয় করা প্রয়োজন । দ্বিতীয় পদার্থ বশবর্তিনী নারী । বশবর্তিনী রমণী ব্যতীত এই সাধন করা যায় না ॥৮৪॥

মেহনেন শনৈঃ সম্যগুচ্ছাকুঞ্চনমভ্যসেৎ ।

পুরুষোহপ্যথবা নারী বজ্রোলৌসিদ্ধিমাশ্নুয়াৎ ॥৮৫॥

বজ্রোলৌমুদ্রাপ্রকারমাহ—মেহনেনেতি । মেহনেন জীসঙ্গানস্তবং বিন্দোঃ করণেন সাধনভূতেন পুরুষঃ পুমানথবা নারীপি যোষিদপি নৈশ্বন্দং মন্দং সম্যক্ যত্পূর্ব্বকমুচ্ছাকুঞ্চনমুচ্ছাকুঞ্চনং মেট্রাকুঞ্চনেন বিন্দোকপর্ষ্যাকর্ষণমভ্যসেব-  
জ্রোলৌমুদ্রাসিদ্ধিমাশ্নুয়াৎ সিদ্ধিং গচ্ছেৎ । ৮৫ ।

যে প্রকারে বজ্রোলৌ মুদ্রা সাধন করিতে হয়, তাহাই উক্ত হইতেছে । —জীসংসর্গের পরে বিন্দুফরণ হইলে পুরুষ এবং জী উভয়েই যত্পূর্ব্বক অগ্নে অগ্নে উর্দ্ধে আকুঞ্চন করিবে । তদর্থে মেট্র সঙ্কোচন দ্বারা উর্দ্ধদিকে বিন্দু আকর্ষণ অভ্যাস করিবে । এই প্রকারেই বজ্রোলৌ মুদ্রা সাধন করিতে হয় ॥৮৫॥

যত্নতঃ শস্তনালেন ফুৎকারং বজ্রকন্দরে ।

শনৈঃ শনৈঃ প্রকুর্বাতি বায়ুসঞ্চারকারণাৎ ॥৮৬॥

অথ বজ্রোলৌমুদ্রা প্রক্রিয়ামাহ—যত্নতঃ ইতি । শস্তঃ প্রশস্তো যো নালন্তেন শস্তনালেন সীসকাদিনির্ম্মিতেন নালেন শনৈঃ শনৈশ্বন্দং মন্দং যথাযেবর্দ্ধমানার্থং ফুৎকারঃ ক্রিয়তে তাদৃশং ফুৎকারং বজ্রকন্দরে মেট্রবিবরে বারোঃ সঞ্চারঃ সম্যগ্জ-  
কন্দরে চরণং গমনং তৎকারণাস্তদ্ব্যতোঃ প্রকুর্বাতি প্রকর্ষণে পুনঃ পুনঃ কুর্বাতি ।



অথ বজ্রোলীসাধনপ্রক্রিয়া সীসকনির্মিতাঃ স্নিগ্ধাঃ মেটু প্রবেশযোগ্যাঃ চতুর্দশাঙ্গু-  
মাত্রাঃ শলাকাঃ কারয়িত্বা তস্তা মেটু প্রবেশনমভ্যসেৎ । প্রথমদিনে একাঙ্গুল-  
মাত্রাং প্রবেশয়েৎ । দ্বিতীয়দিনে দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রাং, তৃতীয়দিনে ত্র্যাঙ্গুলমাত্রাম । এবং  
ক্রমেণ বৃদ্ধৌ ষাদশাঙ্গুলমাত্রাপ্রবেশে মেটুমার্গঃ শুদ্ধো ভবতি । পুনস্তাদৃশীং চতু-  
র্দশাঙ্গুলমাত্রাং দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রবক্রমূর্দ্ধমুখাং কারয়িত্বা তাং ষাদশাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ ।  
বক্রমূর্দ্ধমুখং দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রাং বহিঃ স্থাপয়েৎ । ততঃ স্বর্ণকাষস্ত অগ্নিধমনসাধনৌভূত-  
নালসদৃশং নালং গৃহীত্বা তদগ্রং মেটু প্রবেশিতষাদশাঙ্গুলস্ত নালস্ত বক্রোর্দ্ধমুখদ্ব্যাঙ্গুল  
মধ্যে প্রবেশ্য ফুৎকারং কুর্যাৎ । তেন সম্যক্ মার্গশুদ্ধির্ভবতি । ততো জলস্ত  
মেটুণাকর্ষণমভ্যসেৎ । জলাকর্ষণে সিদ্ধে পূর্বোক্তলোকরীত্যা । বিন্দোকর্দ্বাকর্ষণ-  
মভ্যসেৎ । বিন্দ্বাকর্ষণে সিদ্ধে বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিঃ । ইয়ং জিতপ্রাণশ্রেষ্ট সিধ্যতি  
নাস্তস্ত । খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োভয়সিদ্ধৌ তু সম্যক্ ভবেৎ । ৮৬।

বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিবার পূর্বে বাহা করিতে হয়, তাহাই বলা  
যাইতেছে ।—সীসকদ্বারা ( ঐ প্রকার অণু ধাতুদ্বারা হইলেও চলে )  
স্বপ্রশস্ত নল প্রস্তুত করিয়া সেই নলদ্বারা অগ্নে অগ্নে মেটু বা শিল্পের  
ছিদ্র মধ্যে ফুৎকার দিবে । অগ্নি প্রজ্জ্বলনার্থ যে প্রকারে ফুৎকার  
প্রদান করিতে হয়, যতপূর্বক মেটু ছিদ্র মধ্যে সেই প্রকার  
ফুৎকার প্রদান করিবে, অর্থাৎ বাহাতে এ ছিদ্রমধ্যে বায়ু প্রবেশ করে ।  
বজ্রোলী মুদ্রা সাধনের বিশেষ প্রক্রিয়া এইরূপ—সীসকাদি দ্বারা স্নিগ্ধ  
একটি নল প্রস্তুত করিবে, ঐ নলটি শিল্পমধ্যে বাহাতে সহজে প্রবেশ  
করিতে পারে, এমন ভাবে প্রস্তুত হইবে । নলটি চতুর্দশাঙ্গুলি পরিমাণ  
দীর্ঘ হইবে । তৎপরে ক্রমে ক্রমে উহা মেটু ছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করাইবে ।  
প্রথম দিনে এক অঙ্গুলি, দ্বিতীয় দিনে দুই অঙ্গুলি, তৃতীয় দিনে তিন  
অঙ্গুলি,—ক্রমে ক্রমে দিনে দিনে এইরূপ এক এক অঙ্গুলি বৃদ্ধি করিয়া  
ষাদশাঙ্গুলি পর্যন্ত শিল্পের ছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করাইয়া উহা বিত্ত্ব করিবে ।

এইরূপ অভ্যাসে তখন ঐ শলাকা অনার্যানে স্বেচ্ছাক্রমেও এবিষ্ট ও হিংস্র হইতে নির্গত হইবে। তৎপরে পুনরায় আর একটি ঐরূপ চতুর্দশাঙ্গুলি পরিমিত দীর্ঘ শলাকা প্রস্তুত করিয়া, তাহার এক প্রান্তেই দুই অঙ্গুলি পরিমিত ভাগ বক্র করিবে এবং উক্ত নলের সরল দামশাঙ্গুল শিরায়ো এবিষ্ট করাইয়া বক্র দুই অঙ্গুলি উর্দ্ধমুখ করিয়া বাহিরে রাখিবে। তৎপরে স্বর্ণকারেরা অগ্নি প্রজালনার্থ যে প্রকার নল প্রস্তুত করে, সেই প্রকার অপর একটি নল প্রস্তুত করিয়া উক্ত নলের অগ্রভাগ শির-এবিষ্ট উর্দ্ধমুখ বক্র নলের মুখে সংলগ্ন করিয়া অগ্নে অগ্নে কুৎকার দিতে থাকিবে। এই প্রকার ক্রিয়াতেই শিল্পছিন্ন বিত্ত হইবে। অতঃপর শিল্পদ্বারা জন আকর্ষণ করিতে শিক্ষা করিবে। \* জনাকর্ষণ অভ্যাস হইলে, পূর্বোক্ত প্রণালীতে বিন্দুর উর্দ্ধাকর্ষণ সিদ্ধি হইলেই বজ্রোণী মুদ্রা সিদ্ধি হইয়াছে, বুঝিতে হইবে। যে ব্যক্তির প্রাণারামে সিদ্ধি হইয়াছে, তিনিই বজ্রোণী মুদ্রা অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবেন; যেহেতু খেচরী মুদ্রা ও প্রাণারাম সিদ্ধি হইলেই বজ্রোণী মুদ্রার সম্যক প্রকারে সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে ॥ ৮৬ ॥

নারীভগে পতবিন্দুমভ্যাসেনোর্দ্ধমাহরেৎ ।

চলিতঃ চ নিজং বিন্দুমূর্দ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ ॥ ৮৭ ॥

এক বজ্রোণীভ্যাসে সিদ্ধি তদন্তরং সাধনমাহ—নারীভগ ইতি । নারীভগে জীবোনৌ পতভীতি পতন্ পতংসাগৌ বিন্দুত পতবিন্দুতং পতবিন্দুং রতিকালে পতন্তং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রোণীমূর্দ্ধাভ্যাসেনোর্দ্ধমূর্ধ্যাহরেনাকর্ষণয়েৎ পতনায়

\* একই পাত্রে করিয়া পরিকার জন রাখিয়া তদন্তরং শির দুবাইয়া তৎ ও শির পুনঃ সংলগ্ন করিয়া জনাকর্ষণ করিতে থাকিবে। আকর্ষণ সনয়ে কৃতক করিতে পারিলে, নারীভগে সিদ্ধিলাভ হয় ।

পূৰ্ণমেব । যদি পতনাং পূৰ্ণং বিন্ধোৱাকৰ্ষণং ন শাস্ত্ৰং পতিতমাকৰ্ষয়েদিত্যাহ—  
চলিতং চেতি । চলিতং নারীভগে পতিতং নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চকাৱান্তদ্বজ-  
উৰ্দ্ধমুপৰ্য্যাকৃষ্যাচ্ছত্ৰং বক্ষয়েৎ স্থাপয়েৎ ॥ ৮৭ ॥

বজ্জোলী মুদ্ৰা পূৰ্ণোক্ত প্ৰকাৰে অভ্যাস কৰিয়া তৎপরে যাহা  
কৰিতে হইবে, তাহা উক্ত হইতেছে । রমণকালে জীৱোনিতে যে বিন্দু  
পতিত হইবে, তাহা বজ্জোলী মুদ্ৰা দ্বাৰা পূৰ্ণোক্ত প্ৰকাৰে আকৰ্ষণ  
কৰিবে ; মৈথুনকালে বিন্দুপাতের পূৰ্বেই বিন্দু আকৰ্ষণ কৰা কৰ্ত্তব্য ।  
তাহাতে অক্ষম হইলে পতিত বিন্দু আকৰ্ষণ কৰিয়া উদ্ধে লইবে, এবং  
স্থানে স্থাপন কৰিবে \* ॥ ৮৭ ॥

এবং সংরক্ষয়েদ্বিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ।

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ॥ ৮৮ ॥

বজ্জোলীগুণানাহ—এবমিতি । এবমুক্তবীত্যা বিন্দুঃ যঃ সংরক্ষয়েৎ সম্যক্  
রক্ষয়েৎ স যোগবিদ্ যোগাভিজ্ঞো মৃত্যুং জয়ত্যভিভবতি । যতো বিন্দোঃ শুক্লস্ত  
পাতেন পতনেন মরণং ভবতি । বিন্দোৰ্দ্ধারণং বিন্দুধারণং তন্মাদ্বিন্দুধারণাজীবনং  
ভবতি । তন্মাদ্বিন্দুং সংরক্ষয়েদিত্যর্থঃ ॥ ৮৮ ॥

বজ্জোলী মুদ্ৰা গুণ কথিত হইতেছে ।—শুক্ল বা বিন্দুপাত দ্বাৰাই  
জীৱের মৃত্যু হয়, এবং বিন্দুরক্ষা দ্বাৰাই মরণ বারণ হইয়া থাকে,  
বজ্জোলী মুদ্ৰা অভ্যাস দ্বাৰা মানব সেই বিন্দু রক্ষা কৰিতে সমর্থ হয় ।  
অতএব ইহা হইতে শ্ৰেষ্ঠ মুদ্ৰা আৰ কি আছে ? ॥ ৮৮ ॥

\* এখানে বলা কৰ্ত্তব্য যে, পতনের পূৰ্বেই উদ্ধাকৰ্ষণ কৰা উচিত, বৰ্ত্তমানে তাহাতে  
অপারগ থাকিবে, কেবল ততদিনই পতিত বিন্দুর উদ্ধাকৰ্ষণ কৰিবে । তবে ইহা বত  
লভিত না হয়, আত্মপূৰ্ণে সেই চেষ্টাই কৰিতে হইবে ।

সুগন্ধো যোগিনো দেহে জায়তে বিন্দুধারণাৎ ।

যাববিন্দুঃ স্থিরো দেহে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥ ৮৯ ॥

সুগন্ধ ইতি । যোগিনো বজ্রোন্মাদ্যাসিনো দেহে বিন্দোঃ শুক্রাধারণঃ  
বিন্দুধারণঃ তস্যাং সুগন্ধঃ শোভনো গন্ধো জায়তে প্রাপ্তবতি । দেহে যাববিন্দুঃ  
স্থিরস্তাবৎ কালভয়ং মৃত্যুভয়ং কুতঃ ? ন কুতোহপীত্যর্থঃ ॥ ৮৯ ॥

বজ্রোন্মাদ্যাসিনো দেহে শুক্রাধারণ করিতে পারিলে, দেহে  
সৌগন্ধ হয়, আর যাবৎকাল পর্যন্ত দেহে শুক্র ধৃত থাকে, তাবৎ কাল  
পর্যন্ত মৃত্যুভয় থাকে না । শুক্র বা বীৰ্য্যক্ষয়ই মৃত্যুর কারণ, শুক্র রক্ষা  
করিতে পারিলে দীর্ঘকাল জীবিত থাকা যায় ॥ ৮৯ ॥

চিত্তায়ত্তং নুণাং শুক্রং শুক্রায়ত্তং চ জীবিতম্ ।

তস্মাদ্জুক্রং মনশ্চৈব রক্ষণীয়ং প্রযত্নতঃ ॥ ৯০ ॥

চিত্তায়ত্তমিতি । হি যস্মাদ্জুক্রং শুক্রং বীৰ্য্যং চিত্তায়ত্তং চিত্তে চলে চলভাজিতে  
স্থিরে স্থিরতাজিতাধীনঃ জীবিতং শুক্রায়ত্তং শুক্রে স্থিরে জীবনাজুক্রো নষ্টে মরণং  
শুক্রাধীনং তস্মাদ্জুক্রং বিন্দুঃ মনশ্চ মানসং চ প্রকৃষ্টাদ্ভ্যাসিত্যিতি প্রযত্নতঃ রক্ষণীয়-  
মেব । অবশ্যং রক্ষণীয়মিত্যর্থঃ । এবশব্দো ভিন্নক্রমঃ ॥ ৯০ ॥

মানববীৰ্য্য চিত্তের অধীন অর্থাৎ চিত্ত চঞ্চল হইলে, শুক্রও চঞ্চল হয়,  
এবং চিত্ত স্থির থাকিলে শুক্রও স্থির থাকে । আর জীবন শুক্রের অধীন,  
যেহেতু শুক্রক্ষয়েই জীবন ক্ষয় হয় । অতএব চিত্ত স্থির করাই সাধকের  
পক্ষে অবশ্য কর্তব্য । চিত্ত স্থির হইলেই শুক্র রক্ষা হয়, শুক্র রক্ষা হইলেই  
জীবন ক্ষয় হয় না । অতএব বাহ্যতে চিত্ত চঞ্চল না হইতে পারে,  
তাহার উপায় বিধান করিবে ॥ ৯০ ॥

\* উপদেশ কঠোর সত্য—কিন্তু তাহার বিজ্ঞানমগ্নত কোন উপায় এতদ্ব্যতীত লিখিত

৯০ চিত্ত করিতে না পারিলে শুক্ররক্ষার কোন উপায়ই নাই । কিন্তু

ঋতুমত্যা বজ্রোহপ্যেবং বীজং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ ।

মেদ্রেণাকর্ষয়েদুর্দ্ধং সম্যগভ্যাসযোগবিৎ ॥ ২১ ॥

ঋতুমত্যা ইতি । এবং পূর্কোক্তেনাত্যাসেন, ঋতুর্বিষ্মতে যন্তাঃ সা ঋতুমতী তন্তা ঋতুমত্যা ঋতুমাতায়াঃ দ্বিরা ব্রতঃ নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ । পূর্কোক্তাভ্যাসঃ দর্শয়তি—মেদ্রেণেতি । অভ্যাসো বজ্রোহপ্যভ্যাসঃ স এব যোগো যোগসাধনদ্ব্যন্তঃ বেদীভ্যাসযোগবিৎ মেদ্রেণ গৃহেজ্জিয়েণ সম্যগ্ভবত্পূর্ককর্ম্মমুপব্যা কর্ষয়েৎ । বজ্রোবিন্দুং চেতি কর্মাধ্যাহারঃ । অয়ং শ্লোকঃ দ্বিগুণঃ ॥ ২১ ॥

পূর্কোক্ত প্রকারে বজ্রোহী মূদ্রা সম্যক্ অভ্যাস করিয়া ঋতুমতী রমণীর শোণিত ও স্বীয় শুক্র রক্ষা করিবে । ঋতুমতী অর্থে ঋতুমাতা বুঝিতে হইবে । বজ্রোহী মূদ্রার মেদ্রদ্বারা মিলিত শুক্র ও শোণিত উর্দ্ধে আকর্ষণ করিয়া ষথাস্থানে স্থাপন করিবে ॥ ২১ ॥

বজ্রোহীমূদ্রায়া গুণাঃ ।

সহজোলিষ্টামরোলিষ্টজোল্যা ভেদ একতঃ ।

জলেষু ভস্ম নিক্সিপ্য দক্ষগোময়সম্ভবম্ ॥ ২২ ॥

সহজোল্যমরোল্যো বিবক্ষুস্তয়োর্কজোলীবিশেষত্বমাহ—সহজোলিষ্টেতি । বজ্রোহী ভেদো বিশেষঃ সহজোলিরমরোলিষ্ট । তত্র হেতুঃ—একতঃ একদ্বাদেকফলদ্বাদিত্যর্থঃ । একদ্বাদিত্যর্থানাং পঞ্চম্যাস্তসিঃ । সহজোলিমাহ—জলেষু । গোঃ পুরীষানি গোময়ানি বজ্রানি চ তানি মেঃময়ানি চ দক্ষগোময়ানি তেষু সম্ভব

চিত্ত নিরন্তর তাহার নিকট কান দ্বারা রমণীর পের পশ্চাৎ পশ্চাৎ ধাবিত হইতেছে,—কি প্রকারে তাহাকে হির-আলানে আবদ্ধ করা যাইতে পারে, এ স্থলে মে সকল দীর্ঘ বিষয়ের উন্মেষ অসম্ভব বিবেচনার তথা সাত্র চীকার তাহার শিখা বেওরা অসম্ভব বিবেচনার উন্মেষ করা গেল না । কল কথা, বত কিছু সাধনা আছে, ব্রহ্মচর্য্যবধি তাহার মূল, অতএব ব্রহ্মচর্য্য শিখা আশ্রয় কর্তব্য ।

উৎপত্তিৰ্ভূত তদ্বৎগোময়সম্ভবং শোভনং তস্য বিভূতিঃ তৎ কালে ভোরে নিকিণ্য  
ভোরমিশ্রং কৃষ্ণোত্তরোত্তরম্লোকেনাশ্ব ইতি । ৯২ ॥

সহজোলী ও অমরোলী নামে অপর দুইটা মুদ্রা আছে । ঐ মুদ্রা  
দুইটিই বজ্রোলী মুদ্রার প্রকার ভেদ মাত্র । ঐ উভয় মুদ্রাই বজ্রোলীর  
স্তায় সমান ফল প্রদান করিয়া থাকে ; কাজেই উহার উভয়েই  
বজ্রোলীর অবাস্তব ভেদ মাত্র । সহজোলী মুদ্রা অভ্যাস করিতে  
হইলে গোময় দধি করিবে, অনন্তর সেই ভস্ম জলের সহিত মিশ্রিত  
করিয়া রক্ষা করিবে ॥ ৯২ ॥

বজ্রোলীমৈথুনাদূর্জং ত্রীপুংসোঃ স্বাক্ষলেপনম্ ।

আসীনয়োঃ সুখে নৈব মুক্তব্যাপারয়োঃ কণাৎ ॥ ৯৩ ॥

বজ্রোলীতি । বজ্রোলীমুদ্রার্থঃ মৈথুনং তস্যাদূর্জয়নস্তরং সুখে নৈবানন্দেনৈবাসী-  
নযোকপবিষ্টয়োঃ, কণাজাত্যৎসবান্মুক্ত্যাক্তো ব্যাপারো রতিক্রিয়া বাত্যাং ভৌ  
মুক্তব্যাপারৌ ভয়ান্মুক্তব্যাপারয়োঃ ত্রী চ পুমাংস্তে ত্রীপুংসৌ ভয়োঃ ত্রীপুংসোঃ  
স্বাক্ষলেপনং শোভনাস্তানি স্বাক্ষানি মুক্তললাটেনৈত্রয়মকৃত্বজাদীনি তেহ  
লেপনম্ ॥ ৯৩ ॥

বজ্রোলী মুদ্রা সাধনার্থ ত্রী-পুরুষ সহস্রাস সমাপনান্তে ত্রী ও পুরুষ  
উভয়ে সুধোপবেশনপূর্বক পূর্বকৃত তদ্বৎজল শোভনায় অর্থাৎ  
মস্তক, ললাট, নেত্র, হৃদয় কণ্ঠ ও ভূজ এই সকল স্থানে লেপন  
করিবে ॥ ৯৩ ॥

সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা প্রাচ্যেয়া যোগিভিঃ সদা ।

অয়ং শুভকরো যোগো ভোগমুক্তোহপি মুক্তিদঃ ॥ ৯৪ ॥

সহজোলিরিতি । ইহমুক্তা ক্রিয়া সহজোলিরিতি প্রোক্তা কথিতা যোগিভি-  
র্ন্যন্তপ্রাদিভিঃ । কীদৃশী ? সদা প্রাচ্যেয়া সর্বত্র প্রচলিতঃ যোগ্য । অয়ং সহজো-

ল্যাখ্যে। যোগ উপারঃ শুভকরঃ শুভং প্রেরঃ করোতীতি শুভকরঃ । “যোগঃ  
সংহননোপাধ্যানসমুত্তিযুক্তিষি” ত্যাভিধানাৎ । কীদৃশো যোগঃ? ভোগেন  
যুক্তোহপি যুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥ ১৪ ॥

মৎস্তেন্দ্রাদি যোগিগণ পূর্বেকৃত ভস্মজল লেপনান্ত ক্রিয়াকেই  
সহজোলী মুদ্রা বলিয়া থাকেন, অর্থাৎ বজ্রোলী মুদ্রার সমস্ত ক্রিয়া সাধন  
করিয়া ভস্মজল লেপনান্ত যে ক্রিয়া, তাহাকেই সহজোলী মুদ্রা বলিয়া  
থাকেন । এই মুদ্রা যোগিগণের অতি প্রচেষ্ট । এই মুদ্রা সাধন  
সকলের পক্ষেই হিতকর, ভোগজন্য ইহার অনুষ্ঠান করিলেও ইহা যুক্তি  
মান করিয়া থাকে ॥ ১৪ ॥

অয়ং যোগঃ পুণ্যবতাং ধীরাণাং তত্ত্বদর্শিনাম্ ।

নির্ম্মৎসরাণাং সিধ্যোত্ত ন তু মৎসরশালিনাম্ ॥ ১৫ ॥

অয়ং যোগ ইতি । অয়মুক্তো যোগঃ, পুণ্যং বিজ্ঞতে যেষাং তে পুণ্যবন্তঃ  
শুকুতিনস্তেবাং পুণ্যবতাং ধীরাণাং বৈধ্যবতাং তত্ত্বং বাস্তবিকং পশুতীতি তত্ত্ব-  
দর্শিনস্তেবাং তত্ত্বদর্শিনাং মৎসরান্নিক্রান্তা নির্ম্মৎসরাস্তেবাং নির্ম্মৎসরাণামন্তগুণেষ-  
বহিতানাম্ । “মৎসরোহন্তগুণেষব” ইত্যমরঃ । তাদৃশানাং পুংসাং সিধ্যোত্ত সিদ্ধিঃ  
গচ্ছেৎ । মৎসরশালিনাং মৎসরবতাং তু ন সিধ্যোৎ ॥ ১৫ ॥

যাহারা পুণ্যবান্, ধীর, তত্ত্বজ্ঞ ও মাৎসর্যবিহীন, তাহারা এই  
যোগে সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন । পরন্তু যাহারা মাৎসর্যশালী অর্থাৎ  
পরগুণে দোষারোপ করে, তাহারা এই যোগে সিদ্ধিলাভ করিতে সক্ষম  
হয় না ॥ ১৫ ॥

অমরোলীমুদ্রাসাধনম্ ।

পিত্তোজগত্বাং প্রথমামুদ্রাং

বিহার্য নিঃসারতয়াস্ত্যধারাম্ ।

## নিষেব্যতে শীতলমধ্যধারা

### কাপালিকে খণ্ডমতেহমরোলী ॥১৬॥

অমরোলীমাহ—পিত্তোষণাদিতি । পিত্তেনোষণোৎকট। পিত্তোষণা তন্ত্রা ভাবঃ পিত্তোষণং তন্ত্রাৎ । বস্ত্রাৎ যথা প্রথমা পূর্বা বা অনুনঃ শিবাধুনো ধারা তাং বিহার শিবাধুনির্গমনসময়ে কিকিং পূর্বাং ধারাং ত্যজ্জ। । নির্গতঃ সারো বস্ত্রাঃ সা নিঃসারা তন্ত্রা ভাবঃ নিঃসারতা তন্ত্রা নিঃসারতয়া নিঃসারধেনাস্ত্যধারা অস্ত্র্যা চরমা বা ধারা তাং বিহার কিকিনস্ত্যাং ধারাং ত্যজ্জ। । শীতলা পিত্তাদি-  
লোষসারত্বরহিতা বা মধ্যধারা মধ্যমা ধারা সা নিষেব্যতে নিতরাং সেব্যতে ।  
খণ্ডো যোগবিশেষো যতোহতিমতো বস্ত্র স খণ্ডমতস্তম্ভিন্ খণ্ডমতে কাপালি-  
কস্ত্রাং কাপালিকস্তম্ভিন্ কাপালিকে খণ্ডকাপালিকসম্প্রদায় ইত্যর্থঃ । অমরোলী  
প্রসিদ্ধেতি শেষঃ ॥ ১৬॥

অমরোলী মুদ্রা ।—সহস্রার হইতে যে অমৃত করিত হয় তাহার নাম শিবাধু । ইহার প্রথমধারা পিত্তবৃদ্ধিকর ও অস্ত্রাধারা নিঃসার ; সেই-  
জন্য সাধক প্রথম ও অস্ত্রাধারা পরিত্যাগ করিয়া পিত্তোষণক হেতু  
অসারবাদি দোষ রহিত শীতল মধ্যধারা সেবা করিবে । খণ্ডকাপালিক  
সম্প্রদায়ে এই অমরোলী মুদ্রার প্রসিদ্ধি আছে ॥১৬॥

অমরীং যঃ পিবেন্নিত্যং নস্ত্রং কুর্ক্বন্ দিনে দিনে ।

বজ্রোলীমত্যসেং সম্যগমরোলীতি কথ্যতে ॥১৭॥

অমরীমিতি । অমরীং শিবাধু যঃ পুমান্ নিত্যং পিবেৎ । নস্ত্রং কুর্ক্বন্  
শাসেনাকুব্য ভ্রাণান্তগ্রহণং কুর্ক্বন্ সন্ দিনে দিনে প্রতিদিনং বজ্রোলীং মেহনেন  
শঠৈন্নরিত্তি লোকেনোক্তাং সম্যগভাসেং সাহমরোলীতি কথ্যতে । কাপালিকব্রিতি  
শেষঃ, অমরীপাতাবরী । নস্ত্রপূর্বিং বজ্রোলীমরোলীশব্দেনোচ্যতে ইত্যর্থঃ ॥১৭॥

সাধক ঐ শিবাধু পান এবং নস্ত্র গ্রহণ অর্থাৎ খাস দ্বারা ঐ শিবাধুর



অন্তগ্রহণ করিয়া প্রত্যহ পূৰ্ণকথিত একারে বজ্রোন্মী মুদ্রা অভ্যাস করিবে । ইহাকেই ষণ্ড কাপালিক সম্প্রদায়ের যোগিগণ অমরোন্মী মুদ্রা বলেন, অর্থাৎ শিবাস্থ পান ও নশ্বরূপে গ্রহণ করিয়া বজ্রোন্মী মুদ্রা করিলেই অমরোন্মী মুদ্রা হয় ॥১৭॥

অভ্যাসান্নিঃসূতাং চাক্ষীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ ।

ধারয়েচ্ছতমাক্ষেবু দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥১৮॥

অভ্যাসাদিতি । অভ্যাসান্নমরোন্মীভ্যাসান্নিঃসূতাং নির্গতাং চাক্ষীং চক্ষুস্তেষাং চাক্ষী তাং চাক্ষীং সূতাং বিভূত্যা ভস্মনা সহ সাকং মিশ্রয়েৎ সংযোজয়েৎ । ষ্টমাক্ষেবু শিরঃকপালনেত্রকঙ্ককণ্ঠহৃদয়ভূজাদিবু ধারয়েৎ । ভস্মমিশ্রিতাংচারমিতি শেষঃ । দিব্যা অতীতানাগতবর্ত্তমানব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টপদার্থদর্শনযোগ্যা দৃষ্টিবস্ত্র স দিব্যদৃষ্টির্দিব্যদৃক্ প্রজায়তে প্রকর্ষণেণ জায়তে অমরীসেবনপ্রকারবিশেষাঃ শিবাস্থ কল্মাষবগন্তব্যঃ ॥১৮॥

অমরোন্মী মুদ্রার অভ্যাসবশতঃ নিঃসৃত চাক্ষী সূতা দেহলিপ্ত ভস্মের সহিত মিশ্রিত করিবে, অর্থাৎ শিরঃ, কপাল, নেত্র, কঙ্ক, কণ্ঠ, হৃদয় ও ভূজাদিতে যে ভস্ম লিপ্ত আছে তাহার সহিত যুক্ত করিবে । এই প্রকার করিলে সাধক দিব্য দৃষ্টিলাভ করিয়া থাকে । ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান, এই কালত্রয়ের বিষয় অনাগ্রাসে অবগত হইতে পারে । কোনরূপ ব্যবধান বা দূরত্বাদি তাহার দৃষ্টির প্রতিবন্ধক হইতে পারে না । এই অমরোন্মী মুদ্রার বিশেষ কথা শিবাস্থকল্পে অবগত হইতে পারা যাইবে ॥১৮॥

পুংসো বিন্দুং সমাকুঞ্চ্য সম্যগভ্যাসপাটবাৎ ।

যদি নারী রজো রন্ধেচ্ছজোন্মী সাপি যোগিনী ॥১৯॥

পুংসো বজ্রোন্মীসাধনমুক্তা নারীযান্তনাহ—পুংসো বিন্দুমিতি । সম্যগভ্যাসত সম্যগভ্যাসনত পাটবাৎ পটুবাৎ তন্মাৎ পুংসঃ পুরুষস্য বিন্দুং বীৰ্য্যং সমাকুঞ্চ্য

সম্যগাকৃত্য নারী জী যদি রজো বজ্জোল্যা বজ্জোলীমুজ্জয়া রজৎ, সাপি নারী  
যোগিনী প্রশস্তযোগবতী জেয়া । পুংসোবিন্দুসমাবৃত্তমিতি পাঠে তু এতদ্রমসো  
বিশেষণম্ ॥১৯॥

ইতঃপূর্বে পুরুষের বজ্জোলী মুজ্জা সাধনের কথা বলিয়া একপে  
রমণীগণের উক্ত মুজ্জা সাধনের কথা উক্ত হইতেছে ।—বজ্জোলী মুজ্জার  
সম্যক সাধন সহকারে বিন্দু আকর্ষণ করিবে । যদি নারীও ঐরূপ  
বজ্জোলী মুজ্জা প্রভাবে পতিত পুংবীৰ্য্যে মিশ্রিত শোণিত আকর্ষণ করিয়া  
রক্ষা করিতে পারে, তাহা হইলে সেই নারীও প্রশস্ত যোগবতী বা  
যোগিনী হইবে ॥২০॥

তস্তাঃ কিকিঞ্জজো নাশং ন গচ্ছতি ন সংশয়ঃ ।

তস্তাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি ॥১০০॥

নারীকৃত্য বজ্জোল্যাঃ ফলমাহ—তস্তা ইতি । তস্তা বজ্জোল্যাভ্যগনশীলয়া  
নারীয়া রজঃ কিকিৎ কিমপি স্বল্পমপি নাশং ন গচ্ছতি নষ্টং ন ভবতি পতনং ন  
প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ । অত্র সংশয়ো ন । তস্তা নারীয়াঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব  
গচ্ছতি মূলধারাহুস্থিতো নাদো হ্রস্বরোপরি বিন্দুভাবং গচ্ছতি বিন্দুনা সট্টহকীভব-  
তীত্যর্থঃ । অমৃতসিদ্ধো—“বীজং চ পৌকুৰং প্রোক্তং রজশ্চ জীসমুত্তবম্ ।  
অনরোরীকৃত্যযোগেন সৃষ্টিঃ সজ্জায়তে নৃণাম্ । যদাভ্যন্তরযোগঃ স্যাস্তদা যোগীতি  
গীৰ্যতে । বিন্দুশ্চন্দ্রময়ঃ প্রোক্তো রজঃ সূর্য্যময়ঃ তথা । অনরোঃ সপ্তমাদেব  
জায়তে পরমং পদম্ । স্বর্গদো যোকদো বিন্দুধর্মদোহর্ষধর্মদস্তথা । তদ্বধ্যে দেবতাঃ  
সর্বাতিষ্ঠন্তে স্মররূপত” ইতি । ১০০ ।

নারীকৃত বজ্জোলী মুজ্জার ফল ।—যে নারী বজ্জোলী মুজ্জা অভ্যাস  
করে, তাহার সামান্তমাত্র শোণিত নষ্ট হয় না, তাহাতে কিছুমাত্রও সংশয়  
নাই । এতদ্বিন্ন তাহার শরীরে নাদ বিন্দুতা প্রাপ্ত হয়, মূলধার হইতে  
নাদ সমুৎপত্ত হইয়া হ্রস্বরোপরি বিন্দুভাব প্রাপ্ত হয়, অর্থাৎ বিন্দুর সহিত

একীভূত হয় । অমৃতগিহ্বাদিগ্রন্থে অবগত হওয়া যায় যে, পুরুষের বীজ এবং স্ত্রীর রজঃ, এই উভয়ের বাহ্যসংযোগে মনুষ্যের সৃষ্টি হয় ; আর যখন ঐ বীজ ও রজঃ এই উভয়ের আভ্যন্তরিক যোগ হয়, তখনই মানব যোগী হইতে পারে । পুরুষের বিন্দু চন্দ্রময় এবং স্ত্রীর রজঃ সূর্য্যময়, এই উভয়ের যোগ হইলেই পরমপদ লাভ হয় । এক বিন্দুই স্বর্গ, মোক্ষ, ধর্ম্ম ও অধর্ম্ম প্রদান করিয়া থাকে, এবং বিন্দুমধ্যে সূক্ষ্মরূপে সমস্ত দেবগণ বিস্তমান আছেন ॥১০০॥

স বিন্দুস্তজ্জজ্ঞৈশ্চৈকীভূয় স্বদেহগৌ ।

বজ্রোল্যভ্যাসযোগেন সর্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ ॥১০১॥

স বিন্দুরিতি । স পুংসো বিন্দুস্তজ্জজ্ঞো নার্যা বজ্রৈশ্চৈব বজ্রোলীমুদ্রায়া অভ্যাসো বজ্রোল্যভ্যাসঃ স এব যোগন্তে নৈকীভূয় মিসিদ্ধা স্বদেহগৌ স্বদেহে পতৌ সর্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ দত্তঃ ॥১০১॥

বজ্রোলী মুদ্রার সাধনকালে পুরুষের বিন্দু এবং রমণীর রজঃ উভয় একীভূত হইয়া শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে সাধককে সর্বসিদ্ধি দান করিয়া থাকে ॥১০১॥

রক্ষেনাকুঞ্চনাদূর্দ্ধং যা রজঃ সা হি যোগিনী ।

অতীতানাগতং বেত্তি খেচরী চ ভবেদুগ্রবম্ ॥ ১০২ ॥

রক্ষেনিতি । যা নার্যা কুঞ্চনাদবোনি সঙ্কোচনাদূর্দ্ধমুখরিহানে নীত্বা রজো রক্ষৎ । হীতি প্রসিদ্ধং যোগশাস্ত্রে । সা যোগিজ্ঞাতীতানাগতং ভূতং ভবিষ্যৎ চ বস্তু বেত্তি জানাতি ক্রমমিতি নিশ্চিতং খেচরীকে চরতিতি খেচর্য্যভরীকচরী ভবেৎ ॥১০২॥

যোনি সঙ্কোচ দ্বারা যে রমণী আপনার রজঃ উর্দ্ধদেশে স্থাপন পূর্ব্বক রক্ষণ করিতে পারে, যোগশাস্ত্র তাঁহাকে প্রশস্ত যোগিনী বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন । সেই রমণী ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান মুগ্ধার বিষয়

অবগত হইতে পারে ও স্বচ্ছন্দে আকাশপথে বিচরণ করিতে সমর্থ হয় ॥১০২॥

দেহসিদ্ধিং চ লভতে বজ্রোন্মাদ্যাসযোগতঃ ।

অয়ং পুণ্যকরো যোগে ভোগে ভুক্তেহপি মুক্তিদঃ ॥১০৩॥

দেহসিদ্ধিমিতি । বজ্রোন্মা অভ্যাসস্ত যোগো যুক্তিসম্মাদেহস্য সিদ্ধিং রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননস্বরূপাং লভন্তে । অয়ং যোগে বজ্রোন্মাদ্যাসযোগঃ পুণ্যকরোহৃদৃষ্টবিশেষজনকঃ । কীদৃশো ভোগঃ ? ভুক্ত্যত ইতি ভোগো বিবরন্তস্মিন্ ভুক্তেহপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥১০৩॥

বজ্রোন্মাদ্যাসযোগী সাধকের দেহসিদ্ধি হয় । দেহসিদ্ধি হইলে সাধকের দেহ রূপলাবণ্যসম্পন্ন, বীৰ্য্যবান্ ও বজ্র সদৃশ স্বদৃঢ় হয় । পরন্তু এই যোগ পুণ্যপ্রদ, ইহাতে সাধক ঐহিক নানাবিধ ভোগ্যবস্তু ভোগ করিয়া অন্তকালে মুক্তিলাভ করিয়া থাকে ॥১০৩॥

### শক্তিচালন :

কুটিলাক্ষী কুণ্ডলিনী ভূজঙ্গী শক্তিরীশ্বরী ।

কুণ্ডল্যকরুতী চৈতে শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকাঃ ॥১০৪॥

শক্তিচালনং বিবস্তৃত্ত্বপোদ্ঘাততয়া কুণ্ডলীপর্য্যায়ান্ তয়া মোক্ষদার-  
বিশেষনাদিকং চাহ সপ্ততিঃ—কুটিলাক্ষীতি । কুণ্ডলিনী ভূজঙ্গী শক্তিঃ ঈশ্বরী  
কুণ্ডলী অকরুতী চৈতে সপ্ত শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকা একার্থবাচকাঃ ॥১০৪॥

একপদে শক্তিচালন কথিত হইতেছে । কিন্তু তৎপূর্বে শক্তিচালনের উপযোগী কুণ্ডলিনীর পর্য্যায় শব্দ ও কুণ্ডলিনী দ্বারা মোক্ষপথভেদ প্রতীতি কথিত হইতেছে ।—কুটিলাক্ষী, কুণ্ডলিনী, ভূজঙ্গী, শক্তি, ঈশ্বরী, কুণ্ডলী ও অকরুতী, ইহা কুণ্ডলিনীরই সাতটি নাম বা পর্য্যায় শব্দ ॥১০৪॥

## মোক্ষদ্বার-ভেদনম্ ।

উদ্ঘাটয়েৎ কপাটং তু যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ ।

কুণ্ডলিনী তথা যোগী মোক্ষদ্বারং বিভেদয়েৎ ॥১০৫॥

উদ্ঘাটয়েদিতি । যথা যেন প্রকারেণ পুমান্ কুঞ্চিকয়া কপাটার্গলোৎসারণ-  
সাধনীভূতয়া হঠাৎলাৎ কপাটমবরমুদ্ঘাটয়েৎসারণেৎ । হঠাৎইতি দেহলীলীপ-  
ভাবেনোভয়জ্ঞ সৎপথ্যতে । তথা তেন প্রকারেণ যোগী হঠাৎহঠাৎসাৎ কুণ্ডলিনী  
শক্ত্যা মোক্ষদ্বারং মোক্ষস্ত দ্বারং প্রাপকং সুব্রাহ্মার্ম্যং বিভেদয়েদিশেবেণ ভেদয়েৎ ।  
“তদ্বোক্তমায়ন্নমৃতমমৃতী”তি ঞ্জতে: ॥১০৫॥

মানবগণ যেমন কুঞ্চিকা বা চাবিদ্বারা বলপ্রয়োগপূর্বক কপাটের অর্গল  
উৎসারিত করিয়া কপাট উন্মুক্ত করে, তদ্রূপ সাধকগণ হঠযোগ অভ্যাসের  
বলে কুণ্ডলিনীশক্তিদ্বারা মোক্ষের দ্বারস্বরূপ সুব্রাহ্ম পথ ভেদ করিবে ॥১০৫॥

যেন মার্গেণ গন্তব্যং ব্রহ্মস্থানং নিরাময়ম্ ।

মুখেনাচ্ছাত্ত তদ্বারং প্রসুপ্তা পরমেশ্বরী ॥১০৬॥

যেনেতি । আশ্রয়ো যোগভুক্ত্যন্তঃ হৃৎখমাত্রোপলক্ষণং তদ্বারির্গতং নিরাময়ং  
হৃৎখমাত্ররহিতং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মবিভাবজনকং স্থানং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মরহস্যম্ । “তত্ত্বাঃ  
শিখায়া মধ্যে পরমাত্মাব্যবহিত” ইতি ঞ্জতে: । যেন মার্গেণ সুব্রাহ্মার্ম্যেণ গন্তব্যং  
গমনাইমন্তি তদ্বারং তত্ত্ব মার্গস্ত দ্বারং প্রবেশমার্গং মুখেনাচ্ছাত্ত তদ্বারং  
পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী প্রসুপ্তা নিদ্রিতাতি ॥১০৬॥

যে সুব্রাহ্মার্ম্য দ্বারা সকল হৃৎখবিনাশক ব্রহ্মপ্রাপ্তির হেতুভূত  
ব্রহ্মরহস্যে গমন করা যায়, পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী শক্তি সেই ব্রহ্মমার্গের  
সুব্রাহ্মার্ম্য সুখদ্বারা আচ্ছাদনপূর্বক নিদ্রিতাবস্থায় অবস্থান  
করিতেছেন ॥১০৬॥

### মূলাধারস্থানস্বরূপম্ ।

কন্দোর্জঃ কুণ্ডলী শক্তিঃ সূপ্তা মোক্ষায় যোগিনাম্ ।

বন্ধনায় চ মূঢ়ানাং যন্তাং বেত্তি স যোগবিৎ ॥১০৭॥

কন্দোর্মিতি । কুণ্ডলী শক্তিঃ কন্দোর্জে কন্দস্যোপরিভাগে যোগিনাং মোক্ষায় সূপ্তা মূঢ়ানাং বন্ধনায় সূপ্তা । যোগিনস্তাং চালয়িত্বা মুক্তা ভবন্তি । মূঢ়াস্তদজ্ঞানাঘদাস্তিষ্ঠন্তীতি ভাবঃ । তাং কুণ্ডলিনীং যো বেত্তি স যোগবিৎ । সর্কেবাং যোগতদ্বাণাং কুণ্ডল্যাশ্রয়বাদিত্যর্থঃ ॥১০৭॥

কুণ্ডলিনী শক্তি কন্দের উপরিভাগে অর্থাৎ মূলাধারের উপরিভাগে যোগিগণের মোক্ষ প্রদান ও মূঢ়গণের বন্ধন জন্য অবস্থিত আছেন । যোগিগণ সেই সূপ্তা কুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত ও চালিত করিয়া মুক্তি প্রাপ্ত হন, আর মূঢ়জনেরা তাঁহাকে অবগত হইতে না পারিয়া ব্রহ্মচার মুক্ত করিতে অসমর্থ হয় এবং চিরদিনই অজ্ঞানান্ধকারে নিমগ্ন থাকে । যাহারা কুণ্ডলিনীকে অবগত হইতে পারে, তাহারা যথার্থই যোগবৎ ॥ ১০৭॥

কুণ্ডলী কুটীলাকারা সর্পবৎপরিকীর্তিতা ।

স্যা শক্তিচালিতা যেন স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥১০৮॥

কুণ্ডলীতি । কুণ্ডলীশক্তিঃ সর্পবৎভূজগবৎকুটিল আকারঃ স্বরূপং বস্তাঃ স্যা কুটীলাকারা পরিকীর্তিতা কথিতা যোগিভিঃ । স্যা কুণ্ডলী শক্তির্ধেন পুংসা চালিতা মূলাধারার্দ্ধং নীতা স মুক্তোহজ্ঞানবন্ধান্নিবৃত্তঃ । অত্রান্বিত্যর্থঃ সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ । “তদ্বোর্জনারয়নমৃতমযেতী”তি ঋতঃ ॥১০৮॥

কুণ্ডলিনীশক্তি ভূজগের ন্যায় কুটীলাকার ধারণ করিয়া অবস্থিতি করিতেছেন, যোগিগণ এই কথা বলিয়া থাকেন । যে মূনব সেই

কুণ্ডলীশক্তিকে পরিচালিত করিয়া মূলধার হইতে উচ্চ প্রদেশে লইতে পারেন, তিনি নিশ্চয়ই ভববন্ধন হইতে বিমুক্ত হইতে সমর্থ । প্রতিভা লিখিত হইয়াছে যে, কুণ্ডলিনীশক্তিকে উচ্চে লইতে পারিলেই অমৃতত্ব লাভ হয় ॥১০৮॥

### কুণ্ডলী-প্রশংসা ।

গঙ্গায়মুনয়োর্মধ্যে বালরঙা তপস্বিনী ।

বলাৎকারেণ গৃহীয়াতুদ্বিধোঃ পরমং পদম্ ॥১০৯॥

গঙ্গায়মুনয়োরিতি গঙ্গায়মুনয়োরাদ্বাধাধাধেবভাবেন তয়োর্ভাবনাদ্গঙ্গায়মুনয়ো-  
রভেদেন ভাবনাদ্বা গঙ্গায়মুনে ইড়াপিঙ্গলে তয়োর্মধ্যে সুষুম্নামার্গে তপস্বিনীঃ  
নিবশনস্থিতিঃ । বালরঙাঃ বালরঙাশব্দবাচ্যাঃ কুণ্ডলীঃ বলাৎকারেণ হঠেন  
গৃহীয়াৎ । তত্তত্শ্চ গঙ্গায়মুনয়োর্মধ্যে গ্রহণং বিধোহ'বেক্ষ্যাপকস্তাস্মিনো বা পরমং  
পদং পরমপদপ্রাপকম্ ॥১০৯॥

গঙ্গা যমুনা বা ইড়া পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়ের মধ্যবর্তী সুষুম্নাপথে তপস্বিনী  
অর্থাৎ অনশনে কুণ্ডলিনীশক্তি অবস্থিতা আছেন । যোগিগণ হঠযোগ  
দ্বারা তাঁহাকে বলপূর্বক গ্রহণ করিবে, তাহা হইলেই বিষ্ণুর পরম পদ  
লাভ হইবে, অর্থাৎ কুণ্ডলিনী ব্রহ্মমার্গ পরিত্যাগ করিলে সাধক আত্মতত্ত্ব  
অবগত হইতে পারেন । আত্মতত্ত্বজ্ঞানই মুক্তি ॥১০৯॥

ইড়া ভগবতী গঙ্গা পিঙ্গলা যমুনা নদী ।

ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে বালরঙা চ কুণ্ডলী ॥১১০॥

গঙ্গায়মুনাদিপদার্থমাহ—ইতি । ইড়া বামনিঃস্রাসা নাড়ী ভগবতীশ্রীবা-  
সম্পন্ন গঙ্গা গঙ্গাপদবাচ্যা পিঙ্গলা দক্ষিণনিঃস্রাসা যমুনা যমুনাশব্দবাচ্যা নদীঃ  
ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে মধ্যগতা বা কুণ্ডলী বা বালরঙা বালরঙাশব্দবাচ্যা ॥১১০॥

বাম নাসিকায় যে নিঃশ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহা ইড়া এবং তাহাকেই গজা শব্দে অভিহিত করা হয় । পিঙ্গলা দ্বারা দক্ষিণ নাসিকায় যে নিঃশ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহাকে যমুনা বলে । ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয়ের মধ্যস্থলে যে কুণ্ডলিনীশক্তি আছে, যোগিগণ তাহাকে বালরতা (বালবিধবা) বলিয়া অভিহিত করেন ॥১১০॥

পুচ্ছে প্রগৃহ্য ভুজগীং সুপ্তামুদ্বোধয়েচ্চ তাম্ ।

নিদ্রাং বিহায় সা শক্তির্কম্মুক্তিষ্ঠতে হঠাৎ ॥১১১॥

শক্তিচালনমাহ—পুচ্ছে ইতি । সুপ্তাং নিদ্রিতাং ভুজগীং তাং কুণ্ডলিনীং পুচ্ছেসম্যক্ গৃহীত্বোদ্বোধয়েৎ প্রবোধয়েৎশক্তিঃকুণ্ডলী নিদ্রাং বিহায় হঠদৃক্ তিষ্ঠত ইত্যমরঃ । এতদ্রহস্যং তু শুক্লমুখানবগন্তব্যম্ ॥১১১॥

মূলাধারে যে সর্পরূপিণী প্রসুপ্তা কুণ্ডলীশক্তি আছেন, যোগজ্ঞ সাধক সেই কুণ্ডলীর পুচ্ছেদেণ গ্রহণ করিয়া তাহাকে প্রবোধিত করিবে । ঐরূপ করিলেই তিনি সহসা নিদ্রা পরিহার করতঃ উর্দ্ধ প্রদেশে গমন করেন, অর্থাৎ ব্রহ্মস্থানে উপস্থিত হইয়া থাকেন । যোগিগণ ইহাকেই শক্তিসঞ্চালন বলেন । কিন্তু ইহা শুক্লমুখে অবগত হইতে হয় ॥ ১১১ ॥

অবস্থিতা চৈব কণাবতী সা

প্রাতঃ সায়াং প্রহরার্দ্ধমাত্রম্ । .

প্রপূর্যা সূর্য্যাং পরিধানযুক্ত্যা

প্রগৃহ্য নিত্যং পরিচালনীয়া ॥১১২॥

অবস্থিতা ইতি । অবস্থিতার্কাক্ষিতা মূলাধারস্থিতা কণাবতী ভুজগী সা কুণ্ডলী সূর্য্যানাপূর্যা সূর্য্যাং পূরণং কৃৎ পরিধানে বৃত্তিস্তয়া পরিধানযুক্ত্যা প্রগৃহ্য গৃহীত্বা । সায়াং সূর্যাস্তমগ্নে প্রাতঃ সূর্য্যোদয়েভোঃ নিত্যমহরহঃ প্রহরস্ত



যামশ্রাদ্ধং প্রহরাদ্ধং প্রহরাদ্ধমেব প্রহরাদ্ধমাত্রং মুহূৰ্ত্তবরমাত্রং পরিচালনৌষাণবিত্ত-  
চালয়িতুং যোগ্য।। পরিধানযুক্তিদৈশিকাষোধ্যা ॥১১২॥

মূল্যধারে যে ভূজঙ্গরূপিনী কুণ্ডলীশক্তি অধোমুখে অবস্থিতা আছেন,  
সূর্য্য নাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকাধারা বায়ু পরিপূরণ করিয়া পরিধান-  
যুক্তিধারা তাঁহাকে গ্রহণ করতঃ প্রতিদিন প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে  
প্রহরাদ্ধ কাল পরিচালিত করিবে ॥১১৩॥

উর্দ্ধ বিতস্তিমাত্রং তু বিস্তারং চতুরঙ্গুলম্।

মূহলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাস্বরলক্ষণম্ ॥১১৩॥

কন্দসংগীড়নেন শক্তিচালনং বিবক্ষুরাদৌ কন্দস্ত হানং স্বরূপকাহ—উর্দ্ধমিতি।  
মূলস্থানাবিতস্তিমাত্রং বিতস্তিপ্রমাণমূর্দ্ধমুপরি নাভিমেট্রমোমধ্যে। এতেন কন্দস্ত  
হানমুক্তম্। তথাচোক্তং গোরক্ষশতকে—‘উর্দ্ধং মেট্রাধো নাভেঃ কন্দবোনিঃ  
খগাণ্ডবৎ। তত্র নাভ্যঃ সমুৎপন্নঃ সহস্রাণাং দ্বিসপ্ততি’রিতি। যাজ্ঞবল্ক্যঃ—  
‘ওদাস্তু দ্ব্যঙ্গুলদূর্দ্ধং মেট্রাস্তু দ্ব্যঙ্গুলানধঃ। দেহমধ্যং তনোর্দ্ধমধ্যমস্থানাবিত্তী-  
রিতম্ ॥ কন্দস্থানং সমুৎপন্নং দেহমধ্যমবাস্তুলম্। চতুরঙ্গুলবিস্তারমায়ামক তথা-  
বিধম্। অণ্ডাকৃতিবদাকারভূমিতং চ খগাদিভিঃ। চতুঃপদাং তিরচ্চাং চ দ্বিজানাং  
‘হৃদমধ্যম্।’ ইতি। ওদাভ্যঙ্গুলেপর্ষ্যেকাঙ্গুলং মধ্যং তন্মায়বাস্তুলং কন্দস্থানং  
মিলিষ্য। দ্বাদশাঙ্গুলপ্রমাণং বিতস্তিমাত্রং জাতম্। চতুর্গামঙ্গুলীনাং সমাহারশত-  
বঙ্গুলং চতুরঙ্গুলপ্রমাণম্ নিস্তারম্। বিস্তারো দৈর্ঘ্যস্তাপুপলক্ষণম্। চতুরঙ্গুলং  
দীর্ঘং চ মূহলং কোমলং ধবলং শুভ্রং বেষ্টিতং বেষ্টনাকারীকৃতং বনধবং বজ্রং তত্র  
লক্ষণং স্বরূপমিব লক্ষণং স্বরূপং বস্ত্র তাদৃশং প্রোক্তং কথিতং কন্দস্বরূপং  
যোগিতিরিতি শেষঃ ॥১১৩॥

কন্দ সংগীড়ন দ্বারা কিরূপে শক্তিচালন করিতে হয়, তৎকর্ত্ত পূর্বে কন্দ-  
স্থান ও তাহার স্বরূপ কহিতেছেন।—নাভি ও মেট্রের মধ্যে  
মূল্যধার হইতে দ্বাদশ অঙ্গুলি উর্দ্ধে কন্দস্থান। গোরক্ষশতক নামক

যোগশাস্ত্রে লিখিত হইয়াছে,—মেট্রের উর্দ্ধে ও নাভির অধোভাগে পক্ষিডিষের স্থান কন্দযোনি অবস্থিত ; এই কন্দযোনি হইতে দ্বিতমস্তম্ভি ও ত্রয়োদশী উৎপন্ন হইয়াছে । যন্ত্রবদ্ধা বলেন,—শুভ্র হইতে দুই অঙ্গুলি উপরে এবং মেট্র হইতে দুই অঙ্গুলি নিম্নেই মানবশরীরের মধ্য, পক্ষীশরীর মধ্য হইতে নবাস্থলি অন্তরে কন্দস্থান । উহা চারি অঙ্গুলি দীর্ঘ এবং চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত । কন্দযোনি পক্ষীডিষের স্থান এবং উহা চন্দ্রাদি দ্বারা বিভূষিত হইতপদ পক্ষীনিগের উপরমধ্যে কন্দস্থান । শুভ্রের দুই অঙ্গুলি উপরে এবং এক অঙ্গুলি মধ্য ও মধ্য হইতে নব অঙ্গুলি কন্দস্থান ; এই সমুদায় মিলিত হইয়া কন্দশাস্ত্র হয় । উহার দীর্ঘ ও প্রস্থ চারি অঙ্গুলি, ইহা অতিশয় কোমল ও শুভ্র বর্ণ । এষ্ট কন্দ স্থান বেষ্টিত যন্ত্রের ভায় ॥১১৩॥

সতি বজ্রাসনে পাদৌ করাত্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ।

গুল্ফদেশসমীপে চ কন্দং তত্র প্রপীড়য়েৎ ॥ ১১৪ ॥

সতীতি । বজ্রাসনে কুন্তে সতি করাত্যাং হস্তাত্যাং গুল্ফৌ পাদদ্বয়ী তয়োর্দেশৌ প্রদেশৌ তয়োঃ সমীপে গুল্ফাত্যাং কিকিচুপরি “তদ্বৎস্বী যুটিকে গুল্ফা” বিস্তারঃ । পাদৌ চরণৌ দৃঢ়ং গুল্ফং ধারয়েৎ গৃহীয়াৎ । চকারা-  
কৃতাত্যাং পাদাত্যাং তত্র কন্দস্থানে কন্দং প্রপীড়য়েৎ প্রকর্ষণে পীড়য়েৎ গুল্ফা-  
দৃঢ়ং করাত্যাং পাদৌ গৃহীয়া নাভেরধোভাগে কন্দং পীড়য়েদিত্যর্থঃ । ১১৪ ।

যোগী ব্যক্তি বজ্রাসনে উপবেশন করিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা গুল্ফ স্থানের নিকটে পাদদ্বয় দৃঢ়রূপে স্থাপন করিবে । পরে স্থাপিত পাদদ্বয় দ্বারা কন্দস্থান বিশেষরূপে পীড়ন করিবে, অর্থাৎ গুল্ফ দেশের উপরিভাগে পাদদ্বয় সংস্থাপনপূর্বক ঐ পাদদ্বয় দ্বারা নাভিদেশের অধোভাগে কন্দ নামক স্থান দৃঢ়রূপে পীড়ন করিবে ॥ ১১৪ ॥

বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িত্বা চ কুণ্ডলীম্ ।

কুৰ্যাদনস্তরং ভজ্ঞাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ ॥ ১১৫ ॥

বজ্রাসন ইতি । বজ্রাসনে স্থিতো যোগী কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনমুদ্রা কুৰ্যেত্যর্থঃ । অনস্তরং শক্তিচালনানস্তরং ভজ্ঞাং ভজ্ঞাখ্যং কুন্তকং কুৰ্য্যাৎ । ঐশ্বরীয়া কুণ্ডলীং শক্তিমাত শীঘ্রং বোধয়েৎ প্রবুদ্ধাং কুৰ্য্যাৎ । বজ্রাসনে শক্তিচালনস্ত পূৰ্ব্বং বিধানেন্ধপি পুনৰ্বজ্রাসনোপানাং শক্তিচালনানস্তরং ভজ্ঞাং বজ্রাসনমেবকর্তব্যমিতি নিয়মার্থম্ ॥ ১১৫ ॥

বজ্রাসন করিয়া উপবেশনপূৰ্ব্বক কুচালন মুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিবে । তৎপরে ভজ্ঞাখ্য কুন্তক করিবে । সাধক এই প্রকার নিয়মানুসারে কুণ্ডলিনীর ঝটিতি প্রবোধন করিবে । শক্তিচালনাতে বজ্রাসনের বিধান আছে, এইস্থলে ভজ্ঞাখ্য কুন্তকেও বজ্রাসন করিবে, একপ অবগত হওয়া যাইতেছে ॥ ১১৫ ॥

ভানোরা কুঞ্চনং কুৰ্য্যাৎ কুণ্ডলীং চালয়েত্ততঃ ।

মৃত্যুবক্তৃগতস্যাপি তস্য মৃত্যুভয়ং কূতঃ ॥ ১১৬ ॥

ভানোরিতি । ভানোনাভিদেশস্থ স্বৰ্ঘ্যস্তাকুঞ্চনং কুৰ্য্যাৎ নাভেরাকুঞ্চে নৈব তস্তাকুঞ্চনং ভবতি ততো ভানোরা কুঞ্চনাৎ কুণ্ডলীং শক্তিং চালয়েৎ । মৃত্যু-কুঞ্চনং মূখং গতস্তাপি প্রাপ্তস্তাপি তন্ত পুংসো মৃত্যুভয়ং কালভয়ং কূতঃ ? ন কূতোহপৌত্যর্থঃ ॥ ১১৬ ॥

যোগী নাভি আকুঞ্চন করিয়া নাভিদেশস্থ স্বৰ্ঘ্যের বা স্বৰ্ঘ্য নাভীর আকুঞ্চন করিবে । তৎপরে শক্তিচালন মুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত করিবে । কুণ্ডলিনীশক্তি প্রবোধিত হইলে উক্ত ব্যক্তি মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইলেও মৃত্যু হইতে আর তাহার ভয়ের সম্ভাবনা থাকে না ॥ ১১৬ ॥

মুহূর্তদ্বয়পর্যন্তঃ নির্ভয়ং চালনাদসৌ ।

উর্দ্ধমাকৃষ্যতে কিঞ্চিৎ সুষুম্নায়াং সমুদগতা ১১৭ ॥

মুহূর্তদ্বয়মিতি । মুহূর্তদ্বয়োদ্বয়ং যুগ্মং ষটিকাচতুষ্টিষাঙ্কং তৎপর্যন্তঃ তদবধি  
চয়ঃ নিঃশঙ্কং চালনাদসৌ শক্তিঃ সুষুম্নায়াং সমুদগতা সতী কিঞ্চিদূর্দ্ধমাকৃষ্যতে  
আবিস্রবতি ॥ ১১৭ ॥

মুহূর্তদ্বয় পর্যাং চারিঘটিকা কাল পর্যন্ত শক্তিচালন করিলে কুণ্ডলিনী  
সুষুম্নাপথে গমন করিয়া উর্দ্ধাকৃষ্ট হইবে ॥ ১১৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী তস্যাঃ সুষুম্নায়া মুখং ধ্রুবম্ ।

জহাতি তস্মাৎ প্রাণোহয়ং সুষুম্নাং ব্রজতি স্বতঃ ॥ ১১৮ ॥

তেনেতি । তেনোর্দ্ধমাকর্ষণেন কুণ্ডলী তস্তাঃ প্রসিদ্ধায়াঃ সুষুম্নায়া মুখং  
প্রবেশমার্গং ধ্রুবং নিশ্চিতং জহাতি ত্যজতি । তস্মাদ্মার্গত্যাগাদয়ং প্রাণবায়ু  
স্বতঃ স্বয়মেব সুষুম্নাং ব্রজতি গচ্ছতি সুষুম্নামুখং প্রাগেব কুণ্ডলিকা নির্গত  
বাদিতি ভাবঃ ॥ ১১৮ ॥

কুণ্ডলিনী উর্দ্ধাকৃষ্ট হইয়া সুষুম্নার মুখ ত্যাগ করেন । কুণ্ডলিনী  
সুষুম্নামুখ পরিত্যাগ করিবামাত্র প্রাণ সেই পথে সুষুম্নামধ্যে গমন  
করে ॥ ১১৮ ॥

তস্মাৎ সঞ্চালয়েন্নিত্যং সূক্ষ্মসূপ্তামরুদ্ধতীম্ ।

তস্যাঃ সঞ্চালনেনৈব যোগী রোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১১৯ ॥

তস্মাদিতি । সম্যচ্ছক্তিচালনে প্রাণঃ সুষুম্নাং ব্রজতি তস্মাৎ সূত্রেণ সূপ্তা  
সূক্ষ্মসূপ্তা তাং সূক্ষ্মসূপ্তামরুদ্ধতীং শক্তিং নিত্যং প্রতিদিনং সঞ্চালয়েৎ সম্যক্  
চালয়েৎ । তস্তাঃ শক্তেঃ সঞ্চালনেনৈব সঞ্চালনমাত্রেন যোগী রোগৈঃ কাস-  
শ্বাসজ্বরাদিভিঃ প্রমুচ্যতে প্রবেশ মুক্তো ভবতি ॥ ১১৯ ॥

শক্তিচালনবলে প্রাণঃ সুষুম্নামুখে প্রবেশ করিতে পারে, সেইজন্য

প্রতিদিন কুণ্ডলিনীকে উক্ত নিয়মানুসারে পরিচালিত করিবে । এই শক্তিকে পরিচালনা করিলে, যোগী ব্যক্তি কাসন্ধ্যাস অরাদি রোগ হইতে বিমুক্ত হইবেন ॥১২০॥

যেন সঞ্চালিতা শক্তিঃ স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ।

কিমত্র বহনোক্তেন কালং জয়তি লীলয়া ॥ ১২০ ॥

যেনেতি । যেন যোগিনা শক্তিঃ কুণ্ডলী সঞ্চালিতা স যোগী সিদ্ধীনামপিমাণীনাং ভাষনং পাত্রং ভবতি । অত্রাশ্মিন্নর্থে বহু বহু প্রশংসনেন কিং ? ন কিমপী-  
তার্থঃ । কালং মৃত্যুং লীলয়া ক্রীড়য়া অর্জয়েৎ সৈনৈব জয়ত্যভিভবতীত্যর্থঃ ॥ ১২০ ॥

যে সাধক কুণ্ডলীশক্তিকে সঞ্চালিত অর্থাৎ প্রবোধিত করিতে সমর্থ হন, তিনি অগ্নিমা লঘিমা প্রভৃতি অষ্টৈশ্বর্য্য সিদ্ধি করিতে পারেন, এ সম্বন্ধে অধিক বলা বাহুল্য, এমন কি, শক্তি চালনা দ্বারা মৃত্যুকে পর্য্যন্ত সহজে জয় করা যায় ॥১২০॥

ব্রহ্মচর্য্যরতসৈব নিত্যং হিতমিতাশিনঃ ।

মণ্ডলাদৃশ্যতে সিদ্ধিঃ কুণ্ডল্যভ্যাসযোগিনঃ ॥ ১২৮ ॥

ব্রহ্মচর্য্যেতি । ব্রহ্মচর্য্যং শ্রোত্রাদিভিঃ সহোপবৃষসংযমস্তম্ভিন্ রতস্ত তৎপরস্ত  
নিত্যং সর্ব্বদা হিতং পথং মিতং চতুর্ধাংশবজ্জিতমশ্রীতীতি তস্ত, কুণ্ডল্যভ্যাসঃ  
শক্তিচালনাত্যাসঃ স এব যোগঃ সৌহৃদ্বতীতি স তথা তস্ত মণ্ডলাচ্চত্বাংশাদিনা-  
অকাদনস্তরং সিদ্ধিঃ প্রাণায়ামসিদ্ধির্দৃশ্যতে—“নাসানন্ধিণমার্গবাহিপবনাং প্রাণো-  
হতিদীর্ঘীকৃতশব্দভাঃ পরিপূরিতামৃততল্লঃ প্রাগ্ বক্তিকারান্ততঃ । হিত্ত্বা কাল-  
বিশালবহিবর্ণগং ক্রবক্ষ নাড়ীগতং তৎকারং কুক্ষতে পুননবতরং হিরণ্যং ধ্রুবং  
কক্ষবৎ ॥” ১২১ ।

যে সাধক ব্রহ্মচর্য্য সাধন করিয়াছে, প্রত্যহ হিতকর অথচ পরিমিত  
আহার করে, এবং শক্তিচালনাদি যোগ অভ্যাস করে, তাহার চত্বাংশং

দিন মধ্যে প্রাণায়াম সিদ্ধ হয় । প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে প্রাণবায়ু দক্ষিণ  
নাসিকার বহিতে থাকে এবং সাধকের দেহ সুধাকরের ন্যায় অমৃতপূর্ণ ও  
তনু হয় ॥১২১॥

কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভদ্রাং কুর্যাদ্বিশেষতঃ ।

এবমভ্যাসতো নিত্যং যমিনো যমভীঃ কূতঃ ॥ ১২২ ॥

কুণ্ডলীমিতি । কুণ্ডলীং চালয়িত্বা ভদ্রাং কুর্যাদ্বিশেষতঃ । অথানন্তরমেব ভদ্রাং  
ভদ্রাখ্যাং কুণ্ডলং কুর্যাদ্বিশেষতঃ । নিত্যং প্রতিদিনম্ । এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসতো যমিনো  
যোগিনো যমভীর্ঘমাস্তরং কূতঃ ? ন কূতোহপীতার্থঃ । যোগিনো দেহত্যাগস্ত  
স্বাধীনত্বাদিত্যি তাৎপর্যম্ ॥ ১২২ ॥

সাধক কুণ্ডলী শক্তিকে চালনা করিয়া ভদ্রাখ্য কুণ্ডল করিবে ।  
প্রতিদিন এইরূপ করিলে মৃত্যুভয় থাকে না । তখন সাধক দেহত্যাগে  
স্বাধীন হয়, অর্থাৎ ইচ্ছা করিলে দেহত্যাগ করিতে পারে ; না করিলে  
একই দেহে চিরজীবিত হইতে সক্ষম হয় ॥১২২॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনে ।

কূতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ কুণ্ডল্যভ্যাসনাদৃতে ॥ ১২৩ ॥

দ্বাসপ্ততীতি । দ্বাসপ্ততিঃ দ্বাত্যামধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যকানি সহস্রাণি  
দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি তেষাং তৎসংখ্যকানাং নাড়ীনাং মলশোধনে কর্তব্যে সতি  
কুণ্ডল্যভ্যাসনাদৃতিচালনাভ্যাসনাদৃতে বিনা কূতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ ? ন কূতোহপি ।  
শক্তিচালনাভ্যাসেনৈব সর্কাসাং নাড়ীনাং মলশোধনং ভবতীত্যভিপ্রায়ঃ ॥ ১২৩ ॥

দেহমধ্যে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী বিস্তারিত আছে । কুণ্ডলিনী শক্তির  
চালনা ব্যতীত তাগনিগের শোধন হয় না । অতএব নাড়ীসমূহকে নির্মল  
করিবার জন্য শক্তিচালনা করিতেই হইবে ॥১২৩॥

ইয়ং তু মধ্যমা নাড়ী দৃঢ়াভ্যাসেন যোগিনাম্ ।

আসনপ্রাণসংযামমুদ্রাভিঃ সরলা ভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

ইয়ং স্থিতি । ইয়ং মধ্যমা নাড়ী সুষুমা যোগিনাং দৃঢ়াভ্যাসেনাসনং স্বস্তিকা  
প্রাণসংযমঃ প্রাণায়ামঃ মুদ্রা মহামুদ্রাদিকা তৈঃ সরলা স্বস্বীভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

দৃঢ় অভ্যাস করিলে স্বস্তিকাদি আসন, প্রাণায়াম এবং মুদ্রাদি  
সুষুমা নাড়ী সরলতা প্রাপ্ত হয় । সুষুমা সরল হইলেই প্রাণবায়ু তন্মধ্যে  
প্রবেশ করিতে পারে এবং তাহা হইলেই অমরত্ব লাভ হয় ॥ ১২৪ ॥

অভ্যাসে তু বিনিজ্ঞাণাং মনো ধৃঢ়া সমাধিনা ।

কুজাগী বা যদা মুদ্রা ভজ্যাং সিদ্ধিং প্রযচ্ছতি ॥ ১২৫ ॥

অভ্যাস ইতি । সমাধিনেতরবৃত্তিনিবোধরূপেনৈকাগ্রেশ মনো ধৃঢ়ান্তঃকরণং  
ধারণানিষ্ঠং কৃৎস্নাভ্যাসে মনঃস্থিতৌ যত্নে বিগতা নিজ্ঞা যেষাং তে তথা ভ্রমাম ।  
নিজ্ঞাপদমালস্তোপলক্ষণম্, অনলসানামিত্যর্থঃ । কুজাগী শাস্ত্রবী মুদ্রা বা অথবা  
পর্য্যাপ্তা উদ্বজ্ঞাদিকা ভজ্যাং শুভাং সিদ্ধিং যোগসিদ্ধিং প্রযচ্ছতি দদাতি এতেন  
হঠযোগোপকারকো রাজযোগঃ প্রোক্তঃ ॥ ১২৫ ॥

ইতরবৃত্তি নিবোধরূপ একাগ্রতা বা সমাধিধারা মনকে ধারণানিষ্ঠ  
করিয়া যোগাভ্যাসে মনের স্থিরতা করিবার ইচ্ছা করিলে আলস্তবিহীন  
যোগিস্থলের শাস্ত্রবীমুদ্রা অথবা অপরাপর মুদ্রা সকল উৎকৃষ্ট যোগসিদ্ধি  
প্রদান কারয়া থাকে, ইহাতে হঠযোগোপকারক রাজযোগ কথিত  
হইল ॥ ১২৫ ॥

রাজযোগং বিনা আসনাদিব্যথতা ।

রাজযোগং বিনা পৃথ্বী রাজযোগং বিনা নিশা ।

রাজযোগং বিনা মুদ্রা বিচিত্রাপি ন শোভতে ॥ ১২৬ ॥

রাজযোগং বিনা আসনাদীনাং বৈষম্যমৌপচারিকশ্লেষেণাহ—রাজযোগমিতি ।  
বৃত্তান্তবনিরোধপূৰ্ণকাত্মগোচরধাবাহিকনির্জিকল্পকবৃত্তী রাজযোগঃ । ইতং বিনা  
রাজযোগ ইত্যত্র সূচিত্ত্বংসাধনাভ্যাসো বা তং বিনা তদ্বতে । পৃথীপক্ষে নৈব্যা-  
ঞঃ রাজযোগাদাসনং লক্ষ্যতে । রাজযোগং বিনা পরপূৰ্ণবার্ষকলাসিদ্ধিরিতি  
হেতুরগ্ৰেহপি বোজনীয়ঃ । রাজযোগং বিনা নিশেষ নিশা কুন্তকো ন রাজতে  
নিশায়াং প্রায়েণ রাজজনসংস্কারাভাবাৎ । নিশাপক্ষে প্রাণসংস্কারাভাবলক্ষণঃ  
কুন্তকো লক্ষ্যতে । রাজযোগং বিনা মুদ্রা মহামুদ্রাদিরূপা বিচিৎরাপি বিবিধাপি  
বিলক্ষণাপি বা ন রাজতে ন শোভতে । পক্ষান্তরে—বাজো নৃপত্ব যোগো  
রাজযোগো রাজসম্বন্ধস্তং বিনা পৃথীভূমিন রাজতে, শাস্তারং বিনা ভূমৌ  
নানোপদ্রবসম্ভবাৎ । রাজা চন্দ্রঃ, “সোমাহংসাকং ব্রাহ্মণানাং রাজে”তি জ্ঞতেঃ ।  
তস্ত যোগং সম্বন্ধং বিনা ব্রাজিন রাজতে । রাজযোগং বিনা নৃপসম্বন্ধং  
বিনা মুদ্রা রাজভিঃ পত্রেসু ক্রিয়ামাশ্চিহ্নবিশেষঃ । বিচিৎরাপি—পৃথীপক্ষে  
বদ্রাদিজনকত্বেন বিলক্ষণাপি । নিশাপক্ষে—গ্রহনক্ষত্রাদিভির্কিচিৎরাপি । মুদ্রা-  
পক্ষে—রেখাভির্কিচিৎরাপি ন রাজতে । ১২৬ ॥

রাজযোগ বিনা আসনাদি সমস্তই বিফল । অস্তান্ত বৃত্তিনিরোধপূৰ্ণক  
আত্মগোচরীভূত যে ধাবাহিক নির্জিকল্পবৃত্তি তাহাই রাজযোগ । যেমন  
রাজা ব্যতিরেকে পৃথিবীতে বহুবিধ উপদ্রব উপস্থিত হইয়া থাকে, সূতরাং  
ধরার শোভা হয় না ; চন্দ্রবিহীন রজনী শোভাহীনা এবং রাজা  
ব্যতিরেকে মুদ্রা অর্থাৎ রাজপরিকল্পিত চিহ্ন বিশেষের কোন আদর  
থাকে না ; সেই প্রকার রাজযোগ ব্যতীত কোন প্রকার আসনের কল  
হয় না, কুন্তক সিদ্ধ হয় না এবং বহুবিধ মুদ্রাও কোন কার্য্যকরী হইতে  
পারে না ॥ ১২৬ ॥

মাক্রতস্ত বিধিং সৰ্ব্বং মনোযুক্তং সমস্ত্যসেৎ ।

ইতরত্র ন কর্তব্য মনোবৃত্তির্মনীষিণা ॥ ১২৭ ॥



মাক্রতন্তেতি । মাক্রতন্ত বায়োঃ সর্বং বিধিঃ কুন্তকমুদ্রাবিধানং মনোযুক্তং  
মনসা যুক্তং সমভ্যাসেং সমাগভ্যাসেং । মনীষিণা বুদ্ধিমতা পুংসা ইতরত্র মাক্রতন্ত  
বিধেরত্মস্মিন্ বিষয়ে মনোবৃত্তির্মনসো বৃত্তিঃ প্রবৃত্তিন্ কৰ্ত্তব্য্য ন কাৰ্য্য্য ॥ ১২৭ ॥

একাগ্রচিত্ত হইয়া সাধকগণ প্রাণারামাদির সাধন করিবে । প্রাণা-  
মাদি সাধন সময়ে অত্র কোন বিষয়ে মনোনিবেশ করিবে না ॥ ১২৭ ॥

ইতি মুদ্রা দশ প্রোক্তা আদিনাথেন শঙ্কুনা ।

একৈকা তাসু যমিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িনী ॥ ১২৮ ॥

মুদ্রা উপসংহরতি—ইতিতি । আদিনাথেন সর্বেশ্বরেন শঙ্কুনা শং সুখং  
ভবত্যাদিতি শঙ্কুস্তেন । ইত্যুক্তবীত্যা দশ দশসঙ্খ্যাকা মুদ্রাঃ প্রোক্তাঃ কথিতাঃ ।  
তাসু মুদ্রাসু মধ্যে একৈকাপি প্রত্যেকমপি বা কাচন মুদ্রা যমিনাং যমবত্যাঃ  
যোগিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদাশ্চক্ৰিণামিপ্রদাত্রী বা ॥ ১২৮ ॥

আদিনাথ ঈশ্বর পূর্বকথিত প্রকারে দশপ্রকার মুদ্রার কথা বলিয়া-  
ছেন । ঐ দশবিধ মুদ্রার মধ্যে প্রত্যেক মুদ্রাই সাধকের অগ্নিমাди  
অষ্টসিদ্ধি প্রদানে সক্ষম ॥ ১২৮ ॥

উপদেশঃ হি মুদ্রাণাং যো দত্তে সাংপ্রদায়িকম্ ।

স এব ত্রীশুকঃ স্বামী সাক্ষাদীশ্বর এব সঃ ॥ ১২৯ ॥

মুদ্রোপদোষ্টরং গুরুং প্রশংসতি—উপদেশমিতি । যঃ পুমান্ মুদ্রাণাং  
মহামুদ্রাদীনাং সংপ্রদায়াদ্যোগিনাং গুরুপরম্পরারূপাভাগতঃ সাংপ্রদায়িকমুপদেশং  
দত্তে দদাতি, স এব স পুমান্বেব ত্রীশুকঃ ত্রীমান্ গুরুঃ সর্বগুরুভ্যঃ শ্রেষ্ঠ ইত্যর্থঃ ।  
স্বামী প্রভুঃ স এব সাক্ষাৎ প্রত্যক ঈশ্বর এব সঃ । ঈশ্বরভিন্ন এব স  
ইত্যর্থঃ ॥ ১২৯ ॥

যে গুরু, গুরুপরম্পরা প্রাপ্ত মুদ্রার উপদেশ প্রদান করেন, তিনিই  
ত্রীশুক, তিনিই প্রভু এবং তিনিই সাক্ষাৎ ঈশ্বর ॥ ১২৯ ॥

তস্য বাক্যপরো ভূত্বা মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ ।

অগ্নিমাদিগুণৈঃ সার্কিং লভতে কালবঞ্চনম্ ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীস্বাত্মারামযোগীশ্বরচিঁতায়াং হঠপ্রদীপিকায়াঃ

মুদ্রাবিধানং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥৩৥

তন্ত্ৰোক্তি । তন্ত্ৰমুদ্রাণামুপদেশে<sup>৭</sup>ওঁ বাক্যপরো বাক্যাসনকৃত্তকাত্তমুষ্ঠানং  
বিসমকং যুক্তাহারবিহারচেষ্টাদিবিষয়কং চ তস্মিন্ পরস্তম্পরঃ তৎপরচ্চাদয়বান্ ।  
আনন্দচ্চ বিহিততপঃকরণং ভূত্বা সঙ্কল্প মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসঃ পোনঃ-  
পুস্তেনাবর্তনঃ তস্মিন্ মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ সাবধানঃ পুরুষোহগ্নিমাদিগুণৈঃগ্নিমাদি-  
সিদ্ধিভিঃ সার্কিং সাকং কালস্ত মৃত্যোর্কঞ্চনং প্রভাবং লভতে প্রাপ্নোতি ॥১৩০ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং সোঃস্বাত্মাভিধায়াং মুদ্রাকথনং  
নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥৩॥

যে সাধক পূর্বোক্ত গুণবিশিষ্ট গুরুর নিকটে উপদেশ গ্রহণ করিয়া  
আসন, প্রাণায়াম ও বিধিবিহিত আহার বিহারাদিতে তৎপর হইয়া  
পুনঃ পুনঃ মহামুদ্রাদির অভ্যাস করেন, তিনি অগ্নিমাদি অষ্ট ব্রহ্মণ্য লাভ  
করত মৃত্যু জয় করিয়া থাকেন ॥১৩০॥

তৃতীয় উপদেশ সমাপ্ত ॥৩॥

\* বিশিষ্ট গুণবৃত্ত গুরুর নিকট উপদেশ লইবার কথা বলিয়া, শাস্ত্রাভিপ্রায় এই  
বুঝিতে পারা যায় যে, কেবল গ্রন্থপাঠে মুদ্রাদির অভ্যাস ঠিক হয় না। নাস্তবিকও  
তাঁহাই। অভ্যাসের পূর্বে, গুরুর নিকটে উপদেশ গ্রহণ করা অতি প্রয়োজনীয় নাই।

## চতুর্থোপদেশঃ ।

মঙ্গলাচরণম্ ।

নমঃ শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাস্থনে ।

নিরঞ্জনপদং যাতি নিত্যং যত্র পরায়ণঃ ॥১॥

প্রথমদ্বিতীয়তৃতীয়োপদেশোক্তানাং আসনকুস্তকমুদ্রাণাং ফলভূতং রাজযোগং  
বিবক্ষুঃ স্বাত্মারামঃ শ্রেয়াংসি বহুবিঘ্নানীতি, তত্র বিঘ্নবাহুল্যস্ত সত্ত্বাস্তগ্নিরন্তরে  
শিবাভিন্নগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলাচরতি—নম ইতি । শিবায় সুধরূপায়ৈশ্বর্যভিন্নায়  
বা । তদুক্তং—“নমস্তে নাথ ভগবন্ শিবায় গুরুভূষণে” ইতি । গুরবে দেশিকায় ।  
যদ্বা গুরবে সর্কাস্তর্ঘ্যমিতয়া নিখিলোপদেষ্টে শিবায়ৈশ্বর্যায় । তথাচ পাতঞ্জলসূত্রং—  
“স পূর্বেণামপি গুরুঃ কালেনানবজ্জেদাৎ ।” “নমঃ প্রহরীভাবোহস্ত ।” কৌদৃশায় ?  
শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাস্থনে কাংশ্চটানিহাদকমুষণং নাদঃ । বিন্দু-  
বহুস্বারোস্তরভাবী ধ্বনিঃ । কলা নাদৈকদেশস্তা আত্মা স্বরূপং যন্ত স তথা তস্মৈ ।  
নাদবিন্দুকলাস্থনে বর্তমানাস্থেতুর্ধেঃ । তত্র নাদবিন্দুকলাস্থনি শিবে গুরৌ নিত্যং  
প্রতিদিনং পরায়ণোহবহিতঃ পুমান্ । এতেন নাদাহুসন্ধানপরায়ণ ঈত্যুক্তং  
পূর্বপাদেন গুরুশিবোরভেদশ্চ সূচিতঃ । অঙ্কনং মাযোপাধিস্তত্রহিতং নিরঞ্জনং  
তদ্বৎ পত্ন্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং ব্রহ্ম যাতি প্রাপ্নোতি । তত্রাচ বক্ষ্যতি—  
“নাদাহুসন্ধানসমাধিভাজ” মিত্যাদিনা ॥১॥

প্রথম, দ্বিতীয় এবং তৃতীয় উপদেশে আসন, কুস্তক ও মুদ্রাদি ব্যক্ত  
করিয়া স্বাত্মারাম যোগী এক্ষণে তাহাদিগের ফলস্বরূপ রাজযোগের কথা  
বলিষেন ; কিন্তু শ্রেয়োবিষয়ের বহু বিঘ্ন, সেই বিঘ্নবিনাশকামনার  
শিবস্বরূপ ত্রীগুরুকে নমস্কাররূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন । যিনি শিব

অর্থাৎ সুখস্বরূপ এবং ঈশ্বর \* সেই অন্তর্যামী সর্বোপদেশক শ্রীগুরুকে  
নমস্কার । পাতঞ্জলসূত্রে উক্ত হইয়াছে যে, তিনি কালানবচ্ছিন্নতা প্রযুক্ত  
পূর্বতনদিগেরও গুরু ; তিনি নাদ বিন্দু ও কলা স্বরূপে বর্তমান আছেন ।  
যে ব্যক্তি ঈশ্বর হইতে অতিম্ন শিবরূপী শ্রীগুরুতে নিরত আছেন, তিনি  
পরব্রহ্মকে প্রাপ্ত হইবেন ॥ ১ ॥

সমাধিক্রমকথনম্ ।

অথেনানাং প্রবক্ষ্যামি সমাধিক্রমমুত্তমম্ ।

মৃত্যুশ্চ ৮ সুখোপায়ঃ ব্রহ্মানন্দ করং পরম্ ॥২॥

সমাধিক্রম\* প্রতিজানীতে — অর্থেনাং । অথাসনকুস্তকমুক্তাকথনাদনন্তরমিদানী-  
মশ্রিতবসরে সমাধিক্রমঃ প্রত্যাহারাদিরূপঃ প্রবক্ষ্যামি প্রকর্ষণে বিবিচ্য  
বক্ষ্যামীত্যময়ঃ । কাদৃশঃ সমাধিক্রমঃ ? উত্তমঃ শ্রীআদিনাথোক্তসম্পাদনকোটি-  
সমাধিপ্রকারেষুকুঠম্ । পুনঃ কাদৃশঃ ? মৃত্যুঃ কালঃ হস্তি নিবায়তীতি মৃত্যুশ্চ  
যেচ্ছয়া দেহভ্যাগজনকঃ তত্ত্বজ্ঞানোদয়মনোনান্যবাসনাকর্ষৈঃ সুখশ্চ জীবমুক্তি-  
সুখশ্রোপায়ঃ প্রাপ্তিসাধনঃ । পুনঃ কাদৃশঃ ? পরং ব্রহ্মানন্দকরং প্রারব্ধকর্ম্মকরে  
সতি জীবব্রহ্মণোরভেদেনাত্যস্তিকব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপবিদেহমুক্তিকরম্ । তত্র নিবোধঃ  
সমাধিনা চিন্তিত সংস্কারাণেষবৃত্তিনিবোধে শাস্ত্রধৌরমুঢ়াবস্থানিবৃত্তৌ । “জ”বল্লভেব  
বিদ্বান্ হর্ষশোকাত্যাঃ বিমুচ্যত” ইত্যাদি ঋতু্যুক্তনির্ধিকারস্বরূপাবস্থিতিক্রপা  
জীবমুক্তির্ভবতি । পরমমুক্তিস্ত প্রাপ্তভোগান্তেহস্তঃকরণগুণানাং প্রতিপ্রসবেনো-

\* এখানে শ্রীগুরুকে সুখস্বরূপ ও ঈশ্বর বলা হইয়াছে, ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পর-  
ব্রহ্ম অনিন্দময়—ঈশ্বর ঐশ্বর্য্যময়, যেনই আনন্দ । রস ও ঐশ্বর্য্য ভগবানের দুই ভাগ না  
হইত্বর । তিনি যখন পূর্ণ,—তখনই এই দুই ভাগে বিভাজিত । যখন লীলায় জগৎ  
বা সৃষ্টিকারী গুণময়, তখন তখনও রসে,—কখনও ঐশ্বর্য্যে ; কিন্তু যোগীর জগরে তিনি  
রস ও ঐশ্বর্য্যে পূর্ণ প্রকট । ব্রহ্মধামে যখন সমীপেও ভগবান্ রস ও ঐশ্বর্য্যে পূর্ণ প্রকট ।  
অতএব গুরুকে সুখ ও ঈশ্বর বলাই এখানে বর্ণনা করা হইয়াছে ।

পাধিকরণাত্যস্তিকনিবৃত্তা বাত্যস্তিকং স্বরূপাবস্থানং প্রতিপ্রসবসিদ্ধং ব্যুৎপান-  
নিবোধসমাধিসংস্কারা মনসি লীয়ন্তে । মনোঃস্মিতায়ামস্মিতা মহতি মহান্ প্রধান  
ইতি চিরন্তনানাং প্রতিপ্রসবঃ প্রতিসর্গঃ স্বকারণে লয়ঃ । নমু জীবমুক্তস্ত ব্যুৎপানে  
ব্রাহ্মণোঃসং মনুষ্যোঃসংমিত্যাদিব্যবহারদর্শনাচ্চিত্তাদিভিরৌপাধিকভাবজননাদগ্নেন  
দুষ্কশ্চৈব স্বরূপচ্যুতিঃ শ্রাদিতি চেন্ন । সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবল্লভতাসংস্কারস্য  
তাত্ত্বিকবিশিষ্টত্বাৎ । অতাত্ত্বিকাস্থখাতাবস্যাবিকারিষ্যপ্রয়োজকত্বাৎ । অগ্নেন  
দুষ্কশ্চ দধিভাবস্ততাত্ত্বিক ইতি । দৃষ্টাকৃতৈবম্যাক্ষ পুরুষস্ত অস্তঃকরণোপাধিকোঃসং  
ব্রাহ্মণ ইত্যাদিব্যবহারঃ ক্ষটিকস্ত জবাকুস্তমসন্নিধানোপাধিকপক এব ন তাত্ত্বিকঃ  
জবাকুস্তমাপগমে ক্ষটিকস্য স্বরূপস্থিতিবদস্তঃকরণস্য সকলবৃত্তিনিরোধে  
স্বরূপাবস্থিতিরচ্যুতৈব পুরুষস্য ॥ ২ ॥

ইং:পূর্বে আসন, কুস্তক ও মুদ্রার কথা বলা হইয়াছে, এক্ষণে বিশেষ  
বিবেচনাপূর্বক প্রত্যাশারাদিরূপ সমাধিক্রম বলা হইবে । শ্রীমদাদিনাথ  
ষত প্রকার ক্রম বলিয়াছেন, তন্মধ্যে এই সমাধিক্রম বলা সর্বাপেক্ষা  
উৎকৃষ্ট । ইহা মৃত্যুনিবারক । এই নিয়ম অনুসারে, যে সাধক সমাধি-  
সাধন করিতে পারেন, তাঁহার মৃত্যু হয় না, তিনি ইচ্ছা করিলে শরীর  
পরিত্যাগ করিতে পারেন, অর্থাৎ তাঁহার ইচ্ছামৃত্যু হইয়া থাকে । এই  
সমাধিসাধনে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হয়, এবং তাহা হইলেই মনের লয় ও  
বাসনা ক্ষয় হইয়া জীবমুক্তিরূপ উৎকৃষ্ট সুখ লাভ হইয়া থাকে । পরন্তু,  
এই সমাধিক্রম ব্রহ্মানন্দপ্রদ, ইহাতে পূর্বকর্মসম্বন্ধে প্রারম্ভের ক্ষয় হইয়া  
যায় এবং তাহা হইতে জীব ও ব্রহ্মের অভেদ জ্ঞান উদয় হইয়া অত্যন্ত  
ব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপ বিদেহমুক্তি লাভ হইয়া থাকে । স্মৃতিতে উক্ত হইয়াছে  
যে, - সমাধি দ্বারা চিত্ত নিকর হয়, চিত্ত নিরোধ হইলেই সংস্কার ও অজ্ঞাত  
বৃত্তি সকলেরও নিরোধ হইয়া থাকে, এবং তাহা হইলেই শাস্তাদি অবস্থা  
নিবৃত্তি পায় । এই অবস্থা প্রাপ্তি হইলেই বিদ্বান্ ব্যক্তি জীবিত অবস্থাতেই

শোক ও দুঃখ হইতে মুক্ত হইয়া থাকেন । এই প্রকার নির্বিকার রূপে অবস্থিতিই জীবমুক্তি । আর ভোগাবসানে অন্তঃকরণগুণের নিবৃত্তি হইলে ঔপাধিকরূপেরও আত্যন্তিক নিবৃত্তি হইয়া যে স্ব স্ব রূপে অবস্থান হয়, তাহাই পরমা মুক্তি । মন অহঙ্কারে, অহঙ্কার মহত্ত্বে এবং মহত্ত্ব প্রকৃতিতে লয় পাইয়া থাকে ; এইরূপে চিত্তের গুণ সকল স্ব স্ব কারণে লয় পায় । ইহাতে অবগত হওয়া যায় যে, জীবমুক্ত ব্যক্তিরও পুনরুত্থান হয়, যে ব্যক্তির অদৃষ্টে পরমা মুক্তি ঘটে, তাহার আর পুনরুত্থান হয় না ॥২॥

সমাধিপৰ্য্যায়ঃ ।

রাজযোগসমাধিচ্চ উন্মনী চ মনোন্মনী ।

অমরত্বং লয়স্তত্ত্বং শূন্যশূন্যং পরং পদম্ ॥ ৩ ॥

অমনস্কং তথা দ্বৈতং নিরালম্বং নিরঞ্জনম্ ।

জীবমুক্তিচ্চ সহজা তুর্যা চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥

সমাধিপৰ্য্যায়ান্ বিশেষণাহ—রাজযোগ ইত্যাদিনা শ্লোকব্বয়েন  
স্পষ্টম্ ॥ ৩—৪ ॥

অতঃপর সমাধির পর্য্যায়শব্দ বলা হইতেছে ।—রাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমরত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যশূন্য পরমপদ, অমনস্ক, অদ্বৈত, নিরালম্ব, নিরঞ্জন, জীবমুক্তি, সহজা ও তুর্যা এইগুলি সমাধির পর্য্যায় শব্দ । সমাধি বলিলেও বাহ্য বুঝায়, উক্ত শব্দগুলি বলিলেও তাহাই বুঝাইয়া থাকে ॥৩—৪॥

সমাধিনিরূপণম্ ।

সলিলে সৈন্ধবঃ যদ্বৎ সাম্যং ভজতি যোগতঃ ।

তথাস্থমনসোরৈক্যং ধরতিধীরতে ॥৫॥

যদা সংক্ষীয়তে প্রাণো মানসং চ প্রলীয়তে ।

তদা সমরসংঃ চ সমাধিরভিধীয়তে ॥৬॥

তৎসমং চ দ্ব্যোতৈরক্যং জীবাশ্রুপরাশ্রুনোঃ ।

প্রনষ্টসর্বসঙ্কল্পঃ সমাধিঃ সোহ্ভিধীয়তে ॥৭॥

ত্রিভিঃ সমাধিমাঃ—সলিল ইতি । যদ্বদ্ বথা সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং সলিলে জলে যোগতঃ সংযোগাৎ সাম্যং সলিলসাম্যং সলিলৈক্যং ভজতি প্রাপ্নোতি তথা তদ্বদাশ্রা চ মনশ্চাস্রমনসৌ তয়োরাশ্রমনসোতৈরক্যমেকাকারতা আশ্রুনি ধারিতং মন আশ্রাকারং সদাশ্রুসাম্যং ভজতি তাদৃশমাশ্রমনসোতৈরক্যং সমাধি-  
রভিধীয়তে সমাধিশব্দেনেচ্যাত ইত্যর্থঃ ॥ ৫—৭ ॥

সমাধি নিরূপণ করা হইতেছে ।—যেমন জল ও সৈন্ধব মিশ্রিত হইলে উভয়ই সমতা প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ আশ্রা ও মনের ঐক্য হইলে তাহাকেই সমাধি বলা যায়, অর্থাৎ সৈন্ধব সলিল সহ মিলিত হইলে যেমন সলিলভাব প্রাপ্ত হয়, আশ্রার সহিত মনের যোগ হইলে মন সেইরূপ আশ্রুভাব প্রাপ্ত হয়, এই ভাবে সমাধি বলে ॥৫॥

যখন প্রাণ ক্ষয় হয়, এবং মন লয় পায়, তখন কেবল এক আশ্রাই সৰ্বময়রূপে বিস্তারিত থাকেন, ইহাকেই বুদ্ধগণ সমাধি বলিয়া কীর্তন করেন ॥৬॥

জীব-পরমাশ্রার ঐক্যই সমতা, এইরূপ সমতা হইলে সর্বসঙ্কল্প নষ্ট হইয়া যায়, এইরূপ অবস্থাকে যোগিগণ সমাধি বলিয়া থাকেন ॥৭॥

রাজযোগপ্রশংসা ।

রাজযোগস্য মাহাত্ম্যং কো বা জানাতি তত্ততঃ ।

জ্ঞানং মুক্তিঃ স্থিতিঃ সিদ্ধিঃ ক্রবাক্যেন লভ্যতে ॥৮॥

অথ রাজযোগপ্রশংসা—রাজযোগস্যোতি । রাজযোগস্যানন্তরমেবোক্তস্য মাহাত্ম্যং

প্রভাবঃ তত্ত্বতো। বস্তুতঃ কো বা জানাতী ন কোহপি জানাতীত্যর্থঃ। তত্ত্বতো  
বস্তুমশক্যত্বেহপ্যেকাগেণেন রাজযোগপ্রভাবমাহ। জ্ঞানং স্বরূপাপরোক্ষানুভবো  
মুক্তির্বিদেহমুক্তিঃ স্থিতির্নির্জিকারস্বরূপাবস্থিতিরূপা। জীবমুক্তিঃ সিদ্ধিরণিমাदि-  
গুরুবাক্যেন গুরুবচসা লভ্যতে। রাজযোগাদিত্তি শেষঃ ॥ ৮ ॥

অনন্তর রাজযোগের প্রশংসা কথিত হইতেছে—প্রকৃতপক্ষে সকলে  
রাজযোগের মাহাত্ম্য অবগত হইতে পারে না। তবে কিকিছাত্র  
প্রকাশ করা বাইতে পারে যে, গুরুবাক্যানুসারে রাজযোগ সাধন করিতে  
পারিলে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে এবং বিদেহমুক্তি হয়, তাহা হইলেই নির্জিকার  
স্বরূপে অবস্থিতি, অর্থাৎ জীবমুক্তি এবং অণিমাदि অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া  
থাকে ॥ ৮ ॥

দুর্লভো বিষয়ত্যাগো দুর্লভং তত্ত্বদর্শনম্।

দুর্লভা সহজাবস্থা সদ্গুরোঃ করুণাং বিনা ॥ ৯ ॥

দুর্লভ ইতি। বিশেষণে বিষয়্যবয়বস্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়া  
ঐহিকা দারাদয় আশুক্ষিকাঃ সুখাদয়ন্তেষাং ত্যাগো ভোগেচ্ছাভাবো দুর্লভঃ।  
তত্ত্বদর্শনমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ দুর্লভং, সহজাবস্থা তুর্ধ্যাবস্থা। সদ্গুরোঃ দৃষ্টি  
স্থিরা যন্ত, বিদৈব দৃশ্যমিতি বক্ষ্যমাণলক্ষণশ্চ করুণাং দয়াং বিনেতি সর্বত্র  
সম্বধ্যতে দুর্লভা লক্ষ্মণক্যা। “দুঃ স্তাৎ কষ্টেনিবেদয়ো” রিত্তি কোষঃ।  
গুরুকৃপয়া তু সর্বং সুলভমিতি ভাবঃ ॥ ৯ ॥

পুত্র কলত্রাদি বিষয় পরিত্যাগ সামর্থ্য এবং পরলোকে স্বর্গসুখ  
সন্তোগবাসনার নিবৃত্তি, তত্ত্বদর্শন অর্থাৎ অপরোক্ষ আত্মসাক্ষাৎকার,  
এবং সহজ ভাব প্রাপ্তি অর্থাৎ সমাধি এই সমুদায় দুর্লভ। সদ্গুরুর  
কৃপা ব্যতীত এই সমুদায় লাভ হয় না, জীৱকর কৃপা হটলে সহজেই  
এই সমুদায় সুলভ হইয়া থাকে ॥ ৯ ॥

বিবিধৈরাসনৈঃ কুন্তৈর্কিচিট্বেঃ করণৈরপি।

প্রবুদ্ধায়াং মহাশক্তৌ প্রাণঃ শূন্যে প্রলীয়তে ॥ ১০ ॥





যোগ সাধনা দ্বারা মানসিক ব্যাপার নিবৃত্তি হইয়া ঐ ব্যাপার বুদ্ধিতে  
বিস্তৃপ্ত থাকে । তৎপরে পরম বৈরাগ্য অথবা দীর্ঘকাল সন্তোষজাত  
সমাধির অভ্যাস দ্বারা বুদ্ধিব্যাপার নিবৃত্তি হইলে নির্বিকার স্বরূপে  
অবস্থিতি হয়, ইহাই সহজাবস্থা অর্থাৎ জীবমুক্তি । কুণ্ডলিনীর জাগরণ  
ও সর্বপ্রকার কর্মত্যাগ হইলে কোনপ্রকার যত্ন না করিলেও সহজাবস্থা  
উপস্থিত হয় ॥ ১১ ॥

স্বপ্নাবাহিনি প্রাণে শূন্যে বিশতি মানসে ।

তদা সর্বাণি কৰ্ম্মাণি নির্মূলয়তি যোগবিৎ ॥ ১২ ॥

স্বপ্নেতি । প্রাণে বায়ৌ স্বপ্নাবাহিনি মধ্যনাড়ীপ্রবাহিনি সতি, মানসেহস্তঃ-  
করণে শূন্যে দেশকালবস্তুরিচ্ছেদবিহীনে ব্রহ্মণি বিশতি সতি তদা তস্মিন্ কালে  
যোগবিচ্ছিতবৃত্তিনিরোধজঃ সর্বাণি কৰ্ম্মাণি সপ্রারদ্ধানি নির্মূলানি কৰোতি  
নির্মূলয়তি । নির্মূলশব্দাভ্যুৎকরোতীতি গিচ্ ॥ ১২ ॥

প্রাণবায়ু যখন স্বপ্নাতে গমনাগমন করিতে থাকে, এবং অস্তঃকরণে  
দেশ, কাল ও বস্তু-পরিচ্ছেদবিহীন ব্রহ্মে প্রবেশ করে, তখনই চিত্ত-  
বৃত্তিনিরোধজ যৌগী সর্বকর্ম্ম বিনাশ করিতে সমর্থ হন এবং এই  
অবস্থা প্রাপ্ত হইলে পূর্বজন্মার্জিত কর্ম্মসংস্কার বা অদৃষ্ট ক্ষয় পাইয়া  
থাকে ॥ ১২ ॥

অমরায় নমস্তভ্যং সোহপি কালত্বয়া জিতঃ ।

পতিতং বদনে যস্য জগদেতচ্চরাচরম্ ॥ ১৩ ॥

সমাধ্যভ্যাসেন প্রারদ্ধকর্ম্মণোহপ্যভিত্বাজ্জিতকালং যোগিনঃ নমস্করোতি—  
অমরায়ৈতি । ন ত্রিষত ইত্যমরঃ তস্মা অমরায় চিরজীবিনে তুভ্যং যোগিনে  
নমঃ । সোহপি হুর্কারোহপি কালো মৃত্যুশ্চরা যোগিনা জিতোহভিভূতঃ

ইদং বাক্যং নমস্বরণে হেতুঃ । স কঃ ? যন্ত কালস্ত বদনে মুখে এতদদ্ভুতমানং  
চরাচরং স্থাবরভ্রমং জগৎ সংসারঃ পতিতং সোহপি জগদ্রক্ষকোহপীত্যর্থঃ ॥ ১৩ ॥

যিনি সমাধি অভ্যাস করিয়া প্রারক কর্মের বিনাশপূর্বক কালকে  
জয় করিয়াছেন, সেই যোগীকে নমস্কার। চিরজীবী যোগী, তোমাকে  
নমস্কার। যে কাল হ্রস্বার, তুমি সেই কালকে জয় করিয়াছ, অতএব  
হে যোগী, তোমাকে নমস্কার। যে কালের করাল বদনে স্থাবর ও  
জঙ্গমাশ্রক পরিদৃশ্যমান এই জগৎ পতিত রহিয়াছে, সেই জগদ্রক্ষক  
কালও যখন তোমার নিকট পরাভূত হইয়াছে, তখন তোমাকে  
নমস্কার ॥ ১৩ ॥

সমাধিসিদ্ধ্যর্থমমরোল্যাদিসিদ্ধিক্রমঃ ।

চিন্তে সমহমাপন্নে বায়ো ব্রজতি মধ্যমে ।

তদামরোলী বজ্রোলী সহজোলী প্রজায়তে ॥ ১৪ ॥

পূর্বোক্তমমরোল্যাদিকং সমাধিসিদ্ধাবেব সিধ্যতীতি সমাধিনিরূপণানন্তর-  
সমাধিসিদ্ধৌ তৎসিদ্ধিরিত্যাহ—চিন্তে ইতি । চিন্তেহন্তঃকরণে সমস্তং ধোয়াকারবৃত্তি-  
প্রবাহত্বম্ আপন্নে আপ্তে সতি বায়ৌ প্রাণে মধ্যমে সুষুম্নায়াং ব্রজতি সত্যীতি  
চিন্তসম্বন্ধে হেতুঃ । তদা তস্মিন্ কালে অমরোলী বজ্রোলী সহজোলী চ পূর্বোক্তাঃ  
প্রজায়ন্তে নাজিতপ্রাণস্ত ন চাজিতচিন্তস্ত সিধ্যন্তীতি ভাবঃ ॥ ১৪ ॥

সমাধিসিদ্ধি হইলে পূর্বোক্ত অমরোলী মুদ্রাদি সিদ্ধি হয়, সেইজন্ত  
সমাধিনিরূপণানন্তর সমাধিসিদ্ধিতে তাহাদিগেরও সিদ্ধি হয়, তাহাই  
বলিতেছেন।—যখন চিন্তের সমতা হয়, এবং প্রাণ সুষুম্নাতে গমন  
করে, তখনই পূর্বোক্ত অমরোলী বজ্রোলী ও সহজোলী এই তিনটি  
মুদ্রা সিদ্ধি হইয়া থাকে। বাহার প্রাণ ও চিন্ত জয় হয় নাই, তাহার  
উক্ত মুদ্রাও সিদ্ধ হয় না ॥ ১৪ ॥

ইষ্টাভ্যাসং বিনা জ্ঞানমোক্ষয়োঃসিদ্ধিঃ ।

জ্ঞানং কুতো মনসি সম্ভবতীহ তাবৎ

প্রাণোহপি জীবতি মনো ত্রিয়তে ন যাবৎ ।

প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েদ্যো

মোক্ষং স গচ্ছতি নরো ন কথঞ্চিদকুঃ ॥ ১৫ ॥

ইষ্টাভ্যাসং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিধ্যতীত্যাহ জ্ঞানমিতি । যাবৎ প্রাণো জীবতি অপিশব্বাদিস্থিরাণি জীবন্তি ন তু ত্রিয়ন্তে । যাবন্মনো ন ত্রিয়তে কিন্তু জীবত্যেব ইষ্টাপিঙ্গলাভ্যাং বহনং প্রাণশ্চ জীবনং স্বস্ববিষয়গ্রহণমিচ্ছিয়াণাং জীবনং, নানাবিষয়াকারবৃত্ত্যুৎপাদনং মনসো জীবনং, তত্তদ্ব্যবতত্তগ্নারণমত্র বিবক্ষিতম্ । ননু স্বরূপতন্ত্বেষাং নাশস্তাবননশ্চত্বঃকরণে জ্ঞানমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ কুতঃ সম্ভবতি ন কুতোহপি প্রাণেন্দ্রিয়মনোবৃত্তীনাং জ্ঞানপ্রতিবন্ধকত্বাদিতি ভাবঃ । প্রাণো মনঃ ইদং দ্বয়ং যো যোগী বিলয়ং নাশং নয়েৎ স মোক্ষমাত্যন্তিকস্বরূপাবস্থানলক্ষণং গচ্ছতি প্রাপ্নোতি । ব্রহ্মরহস্যে নির্ঝাপারস্থিতিঃ প্রাণশ্চ লয়ঃ । ধ্যেয়াকারাবেশাৎ বিষয়াস্তরেণাপরেণ মনসো লয়োহকুঃ । অলীনপ্রাণোহলীনমনাশ্চ কথঞ্চিদুপা-  
শতেনাপি ন মোক্ষং প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ । তদুক্তং যোগবীজে—“নানাবিধৈর্বিচারৈরন্ত  
ন সাধ্যং জায়তে মনঃ । তস্মাত্তস্মৈ ভয়ঃ প্রাণঃ প্রাণশ্চ ভয় এব হি ।” ইতি ।  
“নানামার্গৈঃ সূত্রং দুঃখং কৈবল্যং পরমং পদম্ । সিদ্ধমার্গেণ লভ্যেত নাজ্ঞা শিব-  
ভাবিত” মতি চ । সিদ্ধমার্গো যোগমার্গঃ । এতেন যোগং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ  
ন সিধ্যতীতি সিদ্ধং, ক্রতিন্মতীতিহাসপূরাণাদিষু চেদং প্রসিদ্ধম্ । তথাহি—‘অথ  
তদর্শনাত্যুপায়ো যোগ’ ইতি । তদর্শনমাত্মদর্শনম্ । “অধ্যাত্মযোগাধিগমেন  
দেবঃ মতা ধীরোহর্ষশোকো জহাতী”তি । “ব্রহ্মভক্তিধ্যানায়োগাদ্বেদ” ইতি ।  
“বদা পকাবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ । বুদ্ধিশ্চ ন বিচেষ্টেত তামাহঃ পরমাং  
গতিম্ । তাং যোগমিতি বক্তন্তে হিরামিচ্ছিরধারণাম্ ।” অপ্রমত্তস্তদা ভবতীতি ।  
“বদাত্তত্বেন তু ব্রহ্মতত্ত্বং যযোগমেনেহ বুদ্ধিঃ প্রপশ্যেৎ । অত্রং ক্রাং সর্বতর্কৈ-

কিঁতকঃ জ্ঞানো দেবঃ মুচ্যতে সৰ্বপাঠৈঃ ॥ ব্রহ্মণে স্বামহং ওমিত্যাদ্বানং যুজী-  
 তেতি ত্রিকল্পতঃ স্থাপ্য সমশরীরঃ । তদিত্তিরাণি মনসা সন্নিবেশ্য ব্রহ্মাহ্বয়েন  
 প্রতয়েত বিদ্বান্ ॥” “শ্রোতাংসি সৰ্বানি ভয়াবহানীতি । ওমিত্যেবং ধ্যায়থ  
 আত্মান”মিত্যাद्याঃ শ্রুতয়ঃ । যতিধৰ্ম্মপ্রকরণে যমুঃ—“ভূতভাব্যানবেক্ষেত  
 যোগেন পরমাশ্বনঃ । দেহদ্বয়ং বিহার্য তুমুক্তো ভবতি । বন্ধনাং ॥” যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতে  
 —“ইজ্যাচারদমাহিংসাদানস্বাধ্যায়কৰ্ম্মণাম্ । অয়ং তু পরমো ধৰ্ম্মো যদ্ব্যোগেনাত্ম-  
 নৰ্শনম্ ॥” মহর্ষির্মতাঙ্গঃ—“অগ্নিষ্টোমাদিকান্ সৰ্বান্ বিহার দ্বিজসত্তমঃ । যোগা-  
 ভ্যাসরতঃ শাস্ত্রঃ পরং ব্রহ্মাধিগচ্ছতি ॥ ব্রাহ্মণকদ্বিষবিশাং জীশূদ্রাণাং চ  
 পাবনম্ । শাস্ত্রে কৰ্ম্মণামতদ্ব্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে ॥” দক্ষস্মৃতে ব্যতিরেক-  
 মুখেণোক্তঃ—“স্বসংবেদ্যং হিতঞ্চ কুমারীজীমুখং যথা । অবোগী নৈব জানাতি  
 জাত্যকো হি যথা ঘট”মিত্যাद्याঃ স্মৃতয়ঃ । মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসঃ—  
 “অপি বর্গাবকৃষ্টস্ত নারী বা ধৰ্ম্মকাঙ্ক্ষিনী । তাবপ্যেতেন মার্গেণ গচ্ছেতাং পরমাং  
 গতিম্ । যদি বা সৰ্বধৰ্ম্মজ্ঞো যদি বাপ্যকুতী পুমান্ । যদি বা ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠো  
 যদি বা পাপকুন্তমঃ ॥ যদি বা পুরুষব্যাত্তো যদি বা ক্লৈব্যধারণকঃ । নরঃ সেব্যমহাঃ  
 দুঃখং জন্মামরণসাগরম্ । অপি জিজ্ঞাসমানোহপি শব্দব্রহ্মাতিবৰ্ত্ততে ।” ইতি ।  
 ভগবদগীতারাম্ “যুজয়েৎ সদাশ্বানং যোগী নিযতমানসঃ । শাস্তিঃ নির্বাণ-  
 পরমাং যৎসংস্হামধিগচ্ছতি ॥ যৎসাতৈশ্বর্য্যঃ প্রাপ্যতে স্বান” মিত্যাदि চ ।  
 আদিত্যপুরাণে—“যোগাং সজায়তে জ্ঞানং যোগো মম্যেকচিত্ততা ।” স্বল্পপুরাণে—  
 “আত্মজ্ঞানেন মুক্তিঃ স্যাস্তচ্চ যোগাদৃতে ন হি । স চ যোগশ্চিরং কালম-  
 ভ্যাসাদেব সিধ্যতি ।” কুৰ্ম্মপুরাণে শিববাক্যম্—“অতঃপরী প্রবক্ষ্যামি যোগং  
 পরমহুৰ্ভম্ । যেনাশ্বানং প্রপশুস্তি ভানুমন্তমিবেশ্বরম্ । যোগাগ্নির্দহতি কিপ্রম  
 শেবং পাপপঞ্জরম্ । প্রসন্নং জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানান্নিৰ্ব্বাণমুচ্ছতি ।” গরুড়পুরাণে  
 —“তথা যত্তেজ যতিমান্ যথা স্তান্নিৰ্ব্বৃতি পরা । যোগেন লভ্যতে সা তু ন  
 চাভ্যেন তু কেনচিৎ ॥ ভবতাপেন তপ্তানাং যোগো হি পরমৌষধম্ । পরাবর-  
 প্রসক্তা ধীৰস্য নির্বেদসমুদ্ভবা ॥ স চ যোগাগ্নিনা দহতসমস্তক্লেশসকরঃ । নির্বাণং  
 ॥” “সংপ্রাপ্তযোগসিদ্ধিঞ্চ পূর্ণো যদ্বাশ্বদৰ্শ-  
 তেনৈব সকলং কৃতম্ ॥ আত্মানামঃ

সদা পূর্ণঃ সূখমাত্যস্তিকং গতঃ । অতন্তস্তাপি নির্বেদঃ পরানন্দময়শ্চ চ । তপসা  
ভাবিতাস্থানো যোগিনঃ সংযতেন্দ্রিয়াঃ । প্রত্যবন্তি মহাস্থানো যোগেনৈব  
মহার্ণবম্ ॥” বিষ্ণুধর্মো—“যচ্চেৎসুঃ সর্বভূতানাং জীণামপ্যুপকারকম্ । অপি  
কীটপতঙ্গানাং তন্নঃ শ্রেয়ঃ পরং বদ ॥ ইত্যুক্তঃ কপিলঃ পূর্নং দেবৈর্দেব-  
বিশিষ্টত্বাৎ । যোগ এব পরং শ্রেয়স্তেষামিত্যুক্তবান্ পুরা ॥” বাশিষ্ঠে—“হঃসহা রাম  
সংসারবিষবেগবিন্শ্চিকা । যোগগাক্রুড়মল্লেন পাবনেনোপশাম্যতি ॥”

নহু তত্ত্বমস্তাদিবাট্যৈরপ্যপরোক্ষপ্রমাণং ভবতীতি কিমর্থমতিশ্রমসাধ্যো যোগে  
প্রয়াসঃ কার্য্যঃ । ন চ বাক্যজ্ঞানস্তাপরোক্ষত্বে প্রমাণাসম্ভবঃ ইতি বাচ্যম্  
তত্ত্বমস্তাদিবাট্যৈরপ্যপরোক্ষত্বং জ্ঞানমপরোক্ষম্ অপরোক্ষবিষয়কত্বাৎ, চাক্ষুষঘটাদিপ্রত্যক্ষ-  
বদিত্যহুমানস্ত প্রমাণত্বাৎ । ন চ বিষয়গতাপরোক্ষত্বস্ত নীকপত্বাদ্বেদসিদ্ধিরিতি  
বাচ্যম্, অজ্ঞানবিষয়চৈতন্তাদাত্ম্যাপন্নত্বাত্তত্ত্বরূপস্য তস্ত স্মনিকপত্বাৎ ।  
যথাহি—ঘটাদৌ চক্ষুঃসম্বন্ধবোধান্তঃকরণবৃত্তিদশায়াং তদবিষ্ঠানচৈতন্তাজ্ঞাননিবৃত্তৌ  
তচৈতন্তজ্ঞানবিষয়তা তদঘটসাজ্ঞানবিষয়চৈতন্তজ্ঞানতাদাত্ম্যাপন্নত্বং চাপরোক্ষত্বম্ ।  
তথা তত্ত্বমস্তাদিবাট্যৈরপ্যপরোক্ষত্বং চৈতন্তজ্ঞানবিষয়ত্বাৎ, তদবিষ্ঠানচৈতন্তজ্ঞাননিবৃত্তৌ  
নিবৃত্তত্বেনৈব তত্ত্বমস্তাদিবাট্যৈরপ্যপরোক্ষত্বমিতি ন হেতুসিদ্ধিঃ । ন  
চাপ্রয়োজকত্বং জ্ঞানগম্যত্বাপরোক্ষত্বং প্রত্যক্ষপরোক্ষবিষয়কত্বেন প্রয়োজকত্বাৎ ।  
নত্বেন্দ্রিয়জত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বাভাবেন সূখাদিপদেষু ব্যতিচারত্বাৎ । অথবাভিব্যক্ত-  
চৈতন্তজ্ঞানত্বাৎ ভাসমানত্বং বিষয়স্যাপরোক্ষত্বম্ । অভিব্যক্তত্বং চ নিবৃত্ত্যাবরণকত্বং  
পরোক্ষবৃত্তিহলে বাবরণনিবৃত্ত্যভাবান্নতিব্যাপ্তিঃ । সর্পাদিভ্রমজনকদোষবতস্ত  
নায়াং সর্পঃ কিন্তু রজ্জুরিতি বাক্যেন জ্ঞানমানা বৃত্তিস্ত নাবরণং নিবর্তয়তীতি তত্র  
পরোক্ষ এব বিষয়ঃ । বেদান্তবাক্যজ্ঞানং চ জ্ঞানমাবরণনিবর্তকত্বাদপরোক্ষমেব  
তদ্বদনাদেঃ পূর্বমুৎপন্নম্ । জ্ঞাননিবর্তকপ্রমাণাসম্ভাবনাদিদোষসামান্যতাব-  
বিশিষ্টস্যৈব তন্তাজ্ঞাননিবর্তকত্বাৎ । কিঞ্চ “তং হোপনিবদং পুরুষং পৃচ্ছামী”তি  
প্রতিপ্রতিপন্নমুপনিষদাজ্ঞানত্বাৎ যোগগম্যত্বেনোপপন্নং ত্বাৎ । তদাত্মতত্ত্বমস্তাদি-  
বাক্যাদেবাপরোক্ষমিতি চেন্ন অহুমানস্তাপ্রয়োজকত্বাৎ । নচ প্রত্যক্ষং প্রতি

নিকৃষ্টাক্ষসামাখ্যঃ প্রতীক্ষিয়ত্বেন কারণতয়া তজ্জগৎস্যৈব প্রয়োজকত্বান্নিত্যানিত্য  
সাধারণপ্রত্যক্ষত্বে তু ন কিঞ্চিৎপ্রয়োজকত্বমিতি, তন্মতে তু প্রত্যক্ষবিশেষে  
ইন্দ্রিয়ং কারণং তদ্বিশেষে চ শব্দবিশেষ ইত্যেবং কার্য্যকারণভাবদ্বয়ং স্যাৎ । ন চ  
মনসোহনিন্দ্রিয়ত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে বাধকাত্বাদিন্দ্রিয়াণাং মনোনাথ ইতি মনুষ্য  
মেবাদিশ্য মনুষ্যাণাময়ং রাজেত্যাদিবদিন্দ্রিয়েষেব কিঞ্চিৎকৰ্ষং ব্রবীতি । ন তু  
তদ্রূপান্নিন্দ্রিয়ত্বং তদ্বং চ ষট্ স্বথশোপাধিবিশেষ এব । অতএব “কৰ্ম্মেইন্দ্রিয়ং তু  
পাষাদি মনোনেত্রাদিধৌন্দ্রিয়” মিতি প্রত্যক্ষং স্তাদৈন্দ্রিয়কমপ্রত্যক্ষমতীন্দ্রিয়-  
মিতি চ শক্তিপ্রমাণভূতকোষে পীন্দ্রিয়া প্রমাণকজ্ঞানস্তাপ্রত্যক্ষত্বং বদন্  
মনস ইন্দ্রিয়ত্বজ্ঞাপকত্বং সংগচ্ছতে । • “ইন্দ্রিয়ানি দর্শকং চে”তি  
গীতাবচনং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে প্রমাণম্ । কিন্তু তদ্ব্যস্যাদিবাক্যজ্ঞাৎ শব্দম্ ।  
শব্দজগৎবাদযজ্ঞেতেত্যাদি বাক্যজ্ঞানবদিত্যনেনাপরোক্ষবিরোধিশব্দত্বসাধকেন  
সংপ্রতিপক্ষঃ । ন চেদমপ্রয়োজকম্, শব্দং প্রত্যেব শব্দস্য জনকত্বেন লাঘব  
মূলকানুকূলতর্কাৎ । তন্মতে তু শব্দাদপি প্রত্যক্ষস্বীকারেণ কার্য্যকারণভাবদ্বয়-  
কল্পনে গৌরবম্ । অপিচ মনননিদিধ্যাসনাত্মাং পূৰ্ব্বমপ্যুৎপন্নম্ । তব মতে  
পরোক্ষমপি নাজ্ঞাননিবর্তকমিত্যজ্ঞাননিবৃত্তিঃ প্রতি বাধজ্ঞানত্বেনৈব হেতুত্বমিতি  
গৌরবম্ । যম তু সমাধাত্ম্যাসপরিপাকেষাসম্ভাবনাদিসকলমলরহিতেনাস্তঃকরণে-  
নাস্মি নিদৃষ্টে সতি দর্শনমাত্রাদেবাজ্ঞানে নিবৃত্তে ন কশ্চিদগৌরবাবকাশঃ । “এষ  
সর্ব্বেষু ভূতেষু গুঢ়াত্মা ন প্রকাশতে । দৃশ্যতে ত্বেগ্রাসা বুদ্ধ্যা সূক্ষ্ময়া সূক্ষ্মদর্শিভিঃ ।”  
যজ্ঞেবাঅনসী প্রাজ্ঞ ইত্যারভ্য অজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থকেন মৃত্যুমুখাৎ প্রমুচ্যত ইত্যন্তেন  
কঠবল্লীহৃদ্যুপদেশেন সম্মতোহয়মর্থ ইতি ন কশ্চিদত্র বিবাদ ইতি । যদি তু  
মননাদেঃ পূৰ্ব্বমুৎপন্নং জ্ঞানং পরোক্ষমেবেতি ন প্রতিবন্ধকৃতগৌরবমিতি  
মতমাত্রিয়তে তদপি শ্রবণাদিভির্মনঃসংস্কারে নিবৃত্তে ব্যবহিতোত্তরমাত্মদর্শনসম্ভবা-  
ত্তত্ত্বং বাক্যশ্রবণাদিকল্পনং মহৎগৌরবাপাদকমেব । নহু ন বহুং কেবলেন  
তর্কেণ শব্দজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বং বদামঃ বিস্ত্রু শ্রুত্যাপি । তথাহি—“তং  
বোপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামি”তি শ্রুত্যা চোপনিষৎত্বং পুরুষস্ত নোপনিষজ্ঞত্ববুদ্ধি-

বিষয়ত্বমাত্রঃ প্রত্যক্ষাদিগম্যেহপোপনিষদে ব্যবহারাপত্তেঃ । যথা হি দ্বাদশ-  
কপালেহষ্টানাংকপালানাং সঙ্কেহপি দ্বাদশকপালনংস্তুতেনাষ্টাকপালাদিব্যবহারঃ ।  
যথা দ্বিপুত্রাদাবেকপুত্রাদিব্যবহারঃ, তথাহ্যপি নান্যত্র তথা ব্যবহার ইতি ।  
উপনিষদাত্মগম্যত্বমেব প্রত্যয়ার্থঃ । তচ্চ মনোগম্যত্বাহুপপন্নমিতি চেম্, নহি  
প্রত্যয়েনোপনিষদ্বিন্নং সর্বং কারণত্বেন ব্যাবর্ত্ততে । শব্দাপরোক্ষবাদিনা ত্রয়াপ্যাত্ম-  
পরীক্ষে মন আদীনাং করণত্বসাক্ষীকারণং । কিন্তু পুরাণাদিশব্দান্তরমেব “শ্রোতব্যঃ  
শ্রুতিবাক্যেভ্য” ইতি স্বরণাৎ । স চার্হো মমাপি সম্মত ইতি ন কিঞ্চিদেতৎ ।  
প্রমাণান্তরব্যাবৃত্তৌ তাৎপর্যকল্পনা চাত্মপরোক্ষে শব্দস্ত প্রমাণত্বে সিদ্ধ এব  
বক্তৃমুচিতম্ । শব্দান্তরব্যাবৃত্তিতাৎপর্যং তু শ্রুতাদিসম্মতত্বাৎকল্পয়িতুমুচিতমেব ।  
এবংস্থিতে ‘মনসৈবানুদ্রষ্টব্যং মনসৈবেদমাপ্তব্যম্’মিত্যাदिশ্রুতয়োহপ্যাঙ্কশ্চন প্রতি-  
পাদিতা ভয়েষুঃ । যন্তু কৈশিচিৎকৃতঃ—দর্শনবৃত্তিঃ প্রতি মনোমাত্রশ্রোতাপাদানত্ব-  
পরায়তা শ্রুতয়ো ন বিরুদ্ধস্ত ইতি তদতীব বিচারাসহম্ । যতঃ প্রমাণাকাক্ষারঃ  
প্রবৃত্তান্তাঃ কথমুপাদানপরা ভয়েষুঃ—‘কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসে’ত্যাदि শ্রুত্যা  
সাবধারণয়া সর্কাসাং বৃত্তীনাংমনোমাত্রোপাদানকত্বে বোধিতে আকাক্ষাকাভাবেনো-  
পাদানতাৎপর্যকত্বেন বর্ণয়িতুং কথং শক্যবন্ । পূর্কং দ্বিতীয়ংল্যাং প্রণবস্ত  
ত্রক্বেবোধকত্বেনোক্তেস্তস্তাপ্যপরোক্ষহেতুত্বমিতি শব্দাং নিবারণিতুং মনসৈবানুদ্রষ্টব্য  
মিত্যাदि সাবধারণবাক্যানাতোব বর্ণয়িতুং শব্দ্যানি স্মারিত্যঙ্গমতিবাগ্গ্ৰাহেন  
বস্ততস্ত যোগিনাং সমাধৌ দ্রবিতপ্রকৃষ্টপদার্থজ্ঞানং সর্কণাত্তপ্রসিদ্ধং ন পরোক্ষম্ ।  
তদানীং পরোক্ষসামগ্র্যভাবে নাপি স্বরণং তেষাং পূর্কবিশিষ্যাননুভবাৎ । নাপি  
সুখাদিজ্ঞানবৎ সাক্ষিরূপম্ অপসিদ্ধান্তাৎ । নাপ্যপ্রমাণকং প্রমাণসামান্যে করণ-  
নিয়মাৎ । নাপি চক্ষুরাদিজন্যং তেষামসম্মিকর্ষাৎ তস্মান্মানসিকী প্রমেব সা বাচ্যেতি  
মনস ইন্দ্রিয়ত্বং প্রমাণত্বম্ চ দ্রবমপহুবমেবেতি । যেহপি যোগশ্রুত্যাঃ সমুচ্চয়ং  
কল্পয়ন্তি, তেষামপি পূর্কোক্তদূষণগণস্তদবস্থ এব । তস্মাদযোগজ্ঞানসংস্কারসচিবমনো-  
মাত্রগম্য আয়েতি সিদ্ধম্ । ন চ কামিনীঃ ভাবয়তো ব্যবহিতকামিনীসাক্ষাৎ-  
কারস্যেব ভাবনাজন্যত্বেনাসাক্ষাৎকারত্বাৎসংস্কারসংস্কারঃ অবাধিতবিষয়ত্বাৎ





ন চ তত্বমস্তাদিবা ক্যস্তাপরোকজ্ঞানজনকস্বৈ তদ্বিচারস্ত বৈবৰ্থ্যমেবেতি শক্যম্ ।  
 বাক্যবিচারজ্ঞানস্ত যোগদ্বারাংপরোকজ্ঞানসাধনত্বাৎ । অত্র চ যোগবীজে  
 গোবীধরসংবাদো মহানন্তি, ততঃ কিস্কিল্লিখ্যতে—দেবুবাচ । “জ্ঞানিনস্ত মৃত্যু  
 য়ে বৈ তেবাং ভবতি কীদৃশী । গতিং কথয় দেবেশ কারুণ্যামৃতবারিধে । ঈশ্বর  
 উবাচ । দেহাস্তে জ্ঞানিনা পুণ্যাং পাপাং ফলমবাপ্যতে । যাদৃশং তু ভবেন্ত-  
 ত্ত্বজ্ঞানী পুনর্ভবেৎ । পশ্চাৎ পুণ্যেন লভতে সিদ্ধেন সহ সঙ্গতিম্ । ততঃ  
 সিদ্ধস্ত কুপয়া যোগী ভবতি নাস্তথা । ততো নশ্চতি সংসারো নাস্তথা শিব-  
 ভাবিতম্ । দেবুবাচ । জ্ঞানাদেব তি মোক্ষং চ বদন্তি জ্ঞানিনঃ সত্ । ন কথং সিদ্ধ  
 যোগেন যোগঃ কিং মোক্ষদা ভবেৎ । ঈশ্বর উবাচ । জ্ঞানিনেব হি মোক্ষহি তেবাং  
 বাক্যং তু নাস্তথা । সৰ্ব্বৈ বদন্তি খড়্গেন জয়ো ভবতি তর্হি কিম্ । বিনা যুদ্ধেন  
 বীর্যেণ কথং জয়মবাপ্নয়াৎ । তথা যোগেন সহিতং জ্ঞানং মোক্ষায় নো ভবেৎ ।  
 নমু জনকাদীনাং যোগমস্তুরেণাপ্যপ্রতিবদ্ধজ্ঞানমোক্ষয়োঃ শ্রবণাৎ কথং যোগাদেবা  
 প্রতিবদ্ধজ্ঞানং মোক্ষশ্চেতি চেৎ, উচ্যতে—তেবাং পূর্বজন্মানুষ্ঠিতযোগসংস্কারাজ্-  
 জ্ঞানপ্রাপ্তিরিতি । পুরাণাদৌ জ্ঞয়তে ; তথাহি—“ঐজগীষব্যো যথা বিপ্রো যথা  
 চৈবাসিতাদয়ঃ কজ্জিয়াজ্ঞানকাত্যাস্ত তুলাধারাদয়ো বিশঃ । সংপ্রাপ্তাঃ পরমাং সিদ্ধিং  
 পূর্বাভ্যাস্তস্বযোগতঃ । ধর্মব্যাদাদয়ঃ সপ্ত শূদ্রাঃ পৈলবকাদয়ঃ । মৈত্রেয়ী সুলভা  
 শাকী শাণ্ডিলী চ তপস্বিনী । এতে চাত্রে চ বহুবো নীচবোনিগতা অপি । জ্ঞান-  
 নিষ্ঠাং পরাং প্রাপ্তাঃ পূর্বাভ্যাস্তস্বযোগতঃ ॥” ইতি । কিঞ্চ পূর্বজন্মানুষ্ঠিতযোগাভ্যাস  
 পুণ্যতারতম্যেন কেচিদ্ধৃষ্ণং কেচিদ্ধৃষ্ণপুত্রং কেচিদ্বেবর্ষিৎ কেচিদ্ধৃষ্ণর্ষিৎ  
 কেচিগুনিৎ কেচিদ্ভদ্রং প্রাপ্তাঃ সন্তি । তত্রোপদেশমন্তরেণৈবীহসাক্ষাৎকারবস্তো  
 ভবেয়ঃ । তথাহি—হিরণ্যগর্ভবশিষ্ঠনারদসনৎকুমারবামদেবশুকাদয়ো জ্ঞানসিদ্ধা  
 ইত্যেব পুরাণাদিষু জ্ঞয়তে । যত্নু ব্রাহ্মণএব মোক্ষাধিকারীতি জ্ঞয়তে পুরাণাদৌ  
 তদযোগিপৰম্ । তদ্বক্তং গরুড়পুরাণে—“যোগাভ্যাসো নৃণাং যেষাং নাস্তি  
 জ্ঞানান্বাদৃতঃ । যোগস্ত প্রাপ্তয়ে তেবাং শূদ্রবৈশ্যাদিক্রমঃ ॥ জীহ্বাক্ষুদ্রমভ্যতি  
 ততো বৈশ্বত্মাপ্নয়াৎ । ততশ্চ কজ্জিয়ো বিপ্রঃ কৃপাদীনস্ততো ভবেৎ । অনুচানঃ

স্বভো যজ্ঞা কৰ্মজ্ঞাসী ততঃ পরম্ । ততো জ্ঞানিষ্মভ্যোতি যোগী মুক্তিং  
 ক্রমালভে"দিত্তি । শূদ্রবৈশ্যাদিক্রমাদ্যোগী ভূত্বা মুক্তিং লভেদিত্যর্থঃ । ইথাং চ  
 যোগসৰ্ব্বাধিকারশ্রবণাদ্যোগোৎপন্নতত্ত্বজ্ঞানেন সৰ্ব্ব এব মুচ্যন্ত ইতি সিদ্ধম্ ।  
 যোগিনস্ত ভট্টশ্যাপি ন শূদ্রাদিক্রমঃ । "ভট্টীনাং শ্রীমতাং গেহে যোগভট্টোহতি-  
 জাযতে । অথবা যোগিনা"মেবেত্যনি ভগবদ্বচনাদিত্যলম্ ॥ ১৫ ॥

হঠযোগসাধন ব্যক্তিরেকে মোক্ষলাভের সম্ভাবনা নাই; তজ্জন্ত  
 বলিতেছেন যে, যে পর্য্যন্ত প্রাণ ও ইন্দ্রিয়ের মরণ না হয়, সেই পর্য্যন্ত  
 মনের আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয় না । ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ী  
 দ্বারা যে প্রাণবায়ু প্রবাহিত হয়, তাহাই প্রাণের জীবন । স্বীয় স্বীয়  
 বিষয় গ্রহণ অর্থাৎ চক্ষু যে রূপ দর্শন করে, কর্ণ যে শব্দ শ্রবণ করে, এই  
 সকলই ইন্দ্রিয়গণের জীবন এবং নানা বিষয়ে যে বৃত্তি উৎপাদন করে,  
 তাহাই মনের জীবন; আর এই সকলের অভাবই প্রাণাদির মরণ,  
 প্রাণাদির বিনাশ তাহাদিগের মরণ নহে । প্রাণ ও ইন্দ্রিয়গণের এইরূপ  
 মরণ না হইলে আত্মার অপসৌক্ষ্যভাব হয় না, এই জন্ত প্রাণ,  
 ইন্দ্রিয় ও বৃত্তি সমুদায় জ্ঞানের প্রতিবন্ধক । যে যোগী প্রাণ ও মন  
 এই উভয়কে বিলীন করিতে পারে, সেই যোগী আত্যন্তিক স্বরূপাবস্থারূপ  
 মোক্ষলাভ করিয়া থাকে । নির্ব্যাপাররূপে ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিতিই প্রাণের  
 লয় । যে সাধকের প্রাণ ও মন লয় হয় নাই, সে কোনরূপেই মোক্ষলাভ  
 করিতে পারে না । অন্য প্রকার শত শত পন্থা অবলম্বন করিলেও সে  
 মোক্ষলাভে সক্ষম হয় না । যোগবীজ নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,  
 বহুপ্রকার বিচার-বিতর্ক দ্বারাও মনের সমতা হয় না, অতএব মন ও  
 প্রাণ ইহাদিগকে জয় করা উচিত । শিব বলিয়াছেন,—অত্যাশ্রয় বহুবিধ  
 পন্থা অবলম্বন করিলে সুখ দুঃখ লাভ হইতে পারে, যোগমার্গে পরম-  
 পদ কৈবল্য লাভ হইয়া থাকে । এতদ্বারা স্পষ্টতঃই অবগত হওয়া যাইতেছে

যে, যোগ ব্যতিরেকে জ্ঞান বা মোক্ষলাভ হইতে পারে না। শ্রুতি, স্মৃতি, ইতিহাস ও পুরাণাদিতে ইহাই প্রসিদ্ধ আছে যে, যোগামুষ্ঠানই আত্মদর্শনের একমাত্র উপায়। ধীর ব্যক্তি অধ্যাত্মযোগদ্বারা পরমাত্মাকে জানিয়া হর্ষ ও শোক পরিত্যাগ করেন। শ্রদ্ধা, ভক্তি, ধ্যান ও যোগ এই সকল হইতেই পরমাত্ম জ্ঞান হয়। যখন পক্ষ জ্ঞানেন্দ্রিয় গণের সহিত বিস্ত্রমান থাকে, এবং বুদ্ধিতে কোন চেষ্টা হয় না, সেই অবস্থাকেই পরমা-গতি বলে; আর স্থিররূপে ইন্দ্রিয়ধারণকে যোগ বলিয়া অভিহিত করা হয়। মানুষ যখন ব্রহ্মতত্ত্ব দর্শন করে, তখনই অপ্রমত্ত হয় এবং সনাতন সর্বতত্ত্ব-বিশুদ্ধ পরমদেবকে জানিতে পারিলেই মানুষ সকল প্রকার বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া যায়। আর হৃদয়ে ইন্দ্রিয়গণের সহিত মনঃসন্নিবেশ করিয়া যোগাত্ম্যাস করিলেই সাধক পরিজ্ঞান পায়, ইত্যাদি সমস্ত শ্রুতি স্মৃতি প্রভৃতি শাস্ত্রে যোগের মুক্তিসাধনত্ব উক্ত হইয়াছে। মহা যতিধর্ম্যপ্রকরণে বলিয়াছেন যে, সাধক পরমাত্মার যোগদ্বারা অতীত ও ভবিষ্যৎ পদার্থ দর্শন করিতে পারে এবং স্থূল সূক্ষ্ম উভয় শরীর পরিত্যাগ করিয়া ভব-বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে। যাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিতে লিখিত হইয়াছে যে, যোগ-দ্বারা যে যে আত্মদর্শন হয় তাহাই যজ্ঞ তাহাই আবার ইন্দ্রিয়সংযম, অহিংসা দান, স্বাধ্যায় ও অন্যান্য কর্মের পরম ধর্ম্য। মহর্ষি মাতঙ্গ বলিয়াছেন যে, দ্বিজোত্তম সাধক অগ্নিষ্টোমাদি সকল কার্য্য পরিত্যাগ করিয়া যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইলে পরব্রহ্মকে অবগত হইতে পারে। যোগ ব্যতীত এমন অন্য কোন কর্ম নাই, যাহা ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য শূদ্র ও স্ত্রীজাতি সকলকেই পবিত্র করিতে সক্ষম হয় এবং শান্তি ও মুক্তি প্রদান করিতে পারে। দক্ষস্মৃতিতে উক্ত হইয়াছে, কুমারী স্ত্রীর আননের জ্বার পরব্রহ্ম স্বসংবেত্ত। জন্মান্ত জন যেমন ঘট পটাদি পদার্থ দর্শনে অন্ধর; অযোগী ব্যক্তি তদ্রূপ পরব্রহ্মদর্শনে বঞ্চিত হয়। এবম্প্রকার মত বহু

স্বতিতে দেখিতে পাওয়া যায়। ফলকথা সকল স্বতিতেই যোগ মুক্তির কারণ বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে। মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসদেব বলিয়াছেন—ধৰ্ম্মাদি চতুর্কর্গাভিলাষী পুরুষ ও ধৰ্ম্মাকাজিণী রমণী, ইহারা যোগমার্গে পরমাগতি লাভ করিতে পারে। সৰ্ব্বধৰ্ম্মজ্ঞ হউক, অকৃতী মানব হউক, ধাৰ্ম্মিকশ্রেষ্ঠ হউক, কিংবা ক্লীব হউক, তাহারা এই জরামরণময় মহাসাগররূপী সংসারে মহাছুঃখ ভোগ করিয়াও যদি পরমাত্মাকে জানিতে ইচ্ছা করে, তাহা হইলে শব্দব্রহ্মের অতিবর্তন করিবে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলিয়াছেন,—যোগিজন নিয়তচিত্ত হইয়া সৰ্ব্বদা আত্মাতে যোগ করত নির্বাণমুক্তিরূপা শান্তিলাভ করে এবং আত্মাতে স্থির হইয়া থাকে। আদিভ্যাপুরাণে লিখিত হইয়াছে যে, যোগ দ্বারা জ্ঞান জন্মে এবং যোগ দ্বারা চিন্তের একাগ্রতা সাধিত হয়। স্কন্দপুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, আত্মজ্ঞানে মুক্তি হয় বটে, কিন্তু তাহা যোগ ব্যতীত ঘটে না এবং চিরকাল অভ্যাস করিলেই তবে যোগ-সিদ্ধি ঘটিয়া থাকে। কুৰ্ম্মপুরাণে শ্রীশিব বলিয়াছেন—অনন্তর পরম দুর্লভ যোগের কথা বলিব, যে যোগ দ্বারা সাধকগণ আত্মাকে দর্শন করিতে পারে। যোগরূপ অগ্নি অশেষ পাপপঙ্কজ দহন করে, আর যোগ দ্বারা দিব্যজ্ঞান জন্মে এবং সেই জ্ঞান হইতেই লোকসকল নির্বাণ-পদ পাইয়া থাকে। গরুড়পুরাণে উক্ত হইয়াছে,—যে কৰ্ম্ম দ্বারা পরম শান্তি লাভ হয়, জ্ঞানী ব্যক্তির তাহাই করা কর্তব্য, যোগ সাধনা দ্বারাই পরমশান্তি লাভ হয়, অতএব সংসার-তাপতপ্ত ব্যক্তিগণের পক্ষে যোগই পরম ঔষধ। বাহ্যর সংসারে বিরক্তি জন্মিয়াছে এবং বুদ্ধিও পরব্রহ্মে আসক্ত হইয়াছে, সেই ব্যক্তি যোগরূপ অগ্নি দ্বারা সমস্ত ক্রেশ বিদহন করিতে পারে ও নিঃসন্দেহে নির্বাণপদ লাভ করিতে সক্ষম হয়। যে ব্যক্তি আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ করিয়াছে, সে কোন

কার্য অসাধ্য জ্ঞান করে না, তাহার পক্ষে সমস্ত কার্যই অসিদ্ধ হইয়াছে এবং সর্বদাই সে আত্মজ্ঞানস্থখে সন্তুষ্ট থাকিয়া আত্যন্তিক সুখলাভ করে। অতএব সেই পরমানন্দ যোগীর সংসারবিরক্তি জন্মে। যাহারা তপশ্চা দ্বারা আত্মাতে নিযুক্ত হইয়া ইন্দ্রিয় সকল বশীভূত করিয়াছেন, সেই সকল মহাত্মা ব্যক্তি যোগ দ্বারাই সংসাররূপ মহাসাগর উত্তীর্ণ হইতে সক্ষম হন। বিষ্ণুপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, দেব ও দেবধিগণ কপিলকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, সর্বভূতের মঙ্গলপ্রদ জীজনগণেরও মহোপকারক এমন শ্রেয়স্কর যে ধর্ম, তাহা আমাদিগের নিকট বল। তদন্তরে কপিল বলিয়াছিলেন,—একমাত্র যোগই সকলের শ্রেয়স্কর। যোগবিশিষ্ট গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে, শ্রীরামচন্দ্রকে বিশিষ্ট মুনি বলিয়াছিলেন—সংসার-বিষে যে দুঃখ-বিসৃচিকা রোগ জন্মে, তাহা কেবল যোগরূপ গারুড়মস্ত্রেই বিনিবারিত হয়।

“তত্ত্বমসি” ইত্যাদি বাক্য দ্বারাই অপরোক্ষরূপে আত্মদর্শন হয়, এরূপ কথাও উঠিতে পারে, এবং এইরূপে আত্মদর্শন ঘটিলে যোগসাধন জন্ত সর্বিশেষ প্রয়াসজনক কর্ম সকলের অন্ত্যস্তান করিবার প্রয়োজন হয় না। ইহাতে যদি বলা যায় যে, বাক্যদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে না, ইহা বলা যায় না, কারণ অপরোক্ষবিষয় হেতু “তত্ত্বমসি” ইত্যাদি বাক্যে অপরোক্ষজ্ঞানই জন্মিয়া থাকে; বাস্তবিক ঘটাদির চাক্ষুষপ্রত্যক্ষের ত্রায় অনুমানও প্রমাণ বলিয়া পরিগৃহীত হয়। আর বিষয়গত অপরোক্ষজ্ঞানের নিরূপণপ্রযুক্ত অসিদ্ধ হয়, তাহাও বলা যায় না, যেহেতু অজ্ঞানবিষয়ক চিন্তা এবং সেই চিন্তাদাদ্বারা ইহাদিগের অন্ততররূপে নিরূপিত আছে। যেমন ঘটাদিতে চক্ষুঃসম্বন্ধ-বশতঃ যখন অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তখন তদধিষ্ঠান চৈতন্য দ্বারা অজ্ঞান নিবৃত্তি হইলে সেই চৈতন্যের অজ্ঞানবিষয়তা এবং সেই ঘটের অজ্ঞানবিষয়

চৈতন্যতানুস্মাপনত্বই অপরোক্ষত্ব, সেইরূপ তত্ত্বমসি প্রভৃতি বাক্যদ্বারা শুদ্ধ চৈতন্যাকার বৃত্তির উত্থান হইলে তদজ্ঞানের নিবৃত্তি দ্বারাই তত্ত্বের অজ্ঞানবিসম্বন্ধপ্রযুক্ত চৈতন্যের অপরোক্ষত্ব সিদ্ধি আছে ; সুতরাং হেতুর অসিদ্ধি দোষ হইল না। অপ্রয়োজকত্ব দোষও নাই, কারণ জ্ঞান-গম্যত্বই অপরোক্ষত্ব, সুতরাং প্রত্যক্ষপরোক্ষবিসম্বন্ধহেতু প্রয়োজকত্বই আছে। আর ইন্দ্রিয়জ্ঞত্ব অপরোক্ষত্ব নহে, যেহেতু মনের ইন্দ্রিয়ত্ব-ভাবপ্রযুক্ত, সুখাদিপদার্থে ব্যাভিচার হইয়া উঠে, অথবা অভিব্যক্ত চৈতন্যভিন্নতারূপে ভাসমানত্বই বিষয়ের অপরোক্ষত্ব এবং আবরণ নিবৃত্তিই অভিব্যক্তি। পরোক্ষবৃত্তি স্থানে আবরণ নিবৃত্তির অভাবহেতু অতিব্যাপ্তি দোষ হয় না। সর্পাদি ভ্রমজনক দোষবান্ ব্যক্তির “ইহা সর্প নহে, ইহা রজ্জ্ব” এইরূপ বাক্যে যে বৃত্তি আছে, তাহা আবরণকে নিবৃত্তি করিতে পারে না, সেই স্থলে পরোক্ষই বিষয়। বেদান্তবাক্য জ্ঞান জ্ঞান আবরণ নিবৃত্তি করে বলিয়া তাহাকে অপরোক্ষ জ্ঞান বলা যায়, ঐ জ্ঞান মননাদির পূর্বেই উৎপন্ন হয়। বাস্তবিক জ্ঞাননিবর্তক প্রমাণের অসম্ভাবনাদি দোষসামান্যতাবিশিষ্ট মননাদির অজ্ঞান-নিবর্তকত্ব আছে। আর ‘আমি’ সেই উপনিষৎপ্রতিপাদ্য পুরুষকে ত্রিজ্ঞান করিতেছি এই ক্ষতিপ্রতিপাদ্য উপনিষদ্যাগম্যত্ব ও যোগ গম্যত্বরূপে উপপন্ন হয়, অতএব তত্ত্বমস্মাদি বাক্যেই অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে, তাহা নহে; কারণ অনুমান প্রয়োজনসাধক হয় না। আর ইহাও বলা যায় না যে, প্রত্যক্ষের প্রতি ইন্দ্রিয়ত্বরূপে কারণতাহেতু সেই ইন্দ্রিয়জ্ঞানই প্রয়োজক, অতএব নিত্যানিত্য সাধারণ প্রত্যক্ষত্বেও কোন প্রয়োজকত্ব নাই। উক্ত মতে প্রত্যক্ষবিশেষে ইন্দ্রিয়ের কারণতা এবং কোন কোন প্রত্যক্ষ শব্দবিশেষমাত্র এইরূপ দ্বিবিধ কার্য্যকারণ ভাব আছে। বিশেষতঃ মন ইন্দ্রিয় নহে, ইহাও প্রকৃত নহে, যেহেতু

মন ইন্দ্রিয়ই বটে । মন সকল ইন্দ্রিয়ের রাজা—এতদ্বারা মনকে ইন্দ্রিয় বলিয়াই অবগত হওয়া যায় ; যেহেতু অমুক মনুষ্যের রাজা, ইহা বলিলে রাজাকেও মনুষ্য বলিয়া জানা যায়—মন ইন্দ্রিয়ের রাজা, ইহা বলাতে মনকেও ইন্দ্রিয় বলিয়া জানা যায় । তবে মনুষ্যের রাজার যেমন অপরাপর মনুষ্য হইতে কিছু উৎকর্ষ বা শ্রেষ্ঠতা আছে, তেমনি মন ইন্দ্রিয়ের রাজা বলাতে অপরাপর ইন্দ্রিয় হইতে মনের উৎকর্ষ আছে, ইহা স্বীকার করিতে হয় ; কিন্তু মন যে ইন্দ্রিয় নহে, ইহা বলা যায় না । অভিধানাদিতে পায় প্রভৃতি কর্মেন্দ্রিয় এবং মন প্রভৃতি জ্ঞানেন্দ্রিয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে । পরন্তু ইন্দ্রিয়জ্ঞাত জ্ঞানই প্রত্যক্ষ এবং যাহা অতীন্দ্রিয়, তাহাই অপ্রত্যক্ষ । এইরূপে শক্তিপ্রমাণভূত-কোষেও যে জ্ঞান ইন্দ্রিয়প্রমাণক নহে, তাহার অপ্রত্যক্ষত্ব বলিয়া মনের ইন্দ্রিয়ত্ব প্রতিপাদিত হইয়াছে । গীতায় উক্ত হইয়াছে যে, ইন্দ্রিয় দশবিধ, ইহাতেও মনের ইন্দ্রিয়ত্ব প্রতিপাদিত হইয়াছে । পক্ষান্তরে—“তত্ত্বমসি” প্রভৃতি বাক্যে যে জ্ঞান জন্মে, উহা শাস্ত্রিক জ্ঞান । উক্ত মতে শব্দজ্ঞাত জ্ঞানের প্রত্যক্ষত্বস্বীকারে দ্বিবিধ কার্য্যকারণভাব কল্পনাতে গৌরব হইয়া উঠে । কিন্তু মনননিদিধ্যাসনাদি দ্বারা পূর্বেই জ্ঞান উৎপন্ন হইতে পারে । প্রাপ্ত জ্ঞান প্রথমতঃ পরোক্ষজ্ঞানও অজ্ঞান-নিবর্তক হয় না ; অতএব অজ্ঞাননিবৃত্তির প্রতিবাহ জ্ঞানস্বরূপে হেতুতা সম্ভবে ; সুতরাং গৌরব হইয়া পড়ে । যোগীদিগের মতে সমাধির অভ্যাসের পরিপাক হইলেই অন্তঃকরণের অসম্ভবাদি দোষের নিবৃত্তি হয় । তাহা হইলেই সেই বিশুদ্ধাঃকরণে আত্মদর্শন হইলে দর্শন-মাত্রেই অজ্ঞাননিবৃত্তি হইয়া যায় ; সুতরাং কোন গৌরবের সম্ভাবনা নাই । আর এই আত্মা সর্বভূতে গূঢ়ভাবে আছেন, সূক্ষ্মদর্শী ব্যক্তিরা নির্মল সূক্ষ্ম বুদ্ধি দ্বারা তাঁহাকে দর্শন করিয়া থাকেন ; এবং প্রাজ্ঞ আত্মাই



বাক্য ও মন প্রদান করেন ইত্যাদিরূপে আরম্ভ করিয়া “অজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থক” ইত্যাদি “মৃত্যুমুখাং সুষুপ্যত” ইত্যন্ত কঠবল্লীয়া মৃত্যুপদেশ দ্বারা উক্তার্থ সম্বত হইয়াছে, সুতরাং কোন বিবাদই থাকিতেই পারিল না । যদি বলা যায়, মননাদির পূর্বে যে জ্ঞান উৎপন্ন হয়, তাহা পরোক্ষজ্ঞান, অতএব প্রতিবন্ধককৃত গৌরব নাই । তথাপি শ্রবণাদি দ্বারা মনঃসংস্কার সিদ্ধ হইলেই অব্যবহিত পরক্ষণে আত্মদর্শনসম্ভবহেতু পরক্ষণে বাক্য-শ্রবণাদি কল্পনাতে মহাগৌরবাপত্তি হয় । আমরা যে কেবলমাত্র দ্বারা শব্দজ্ঞ জ্ঞানকে পরোক্ষ বলিতেছি, তাহা নহে । শ্রুতিপ্রমাণেও শব্দজ্ঞ জ্ঞানের পরোক্ষ প্রতিপাদিত হইয়াছে । “তৎ হৌপনিষৎ পুরুষং পৃচ্ছামি” এই শ্রুতিতে পুরুষেরই উপনিষৎপ্রতিপাদিত উহা উপনিষৎজ্ঞ বুদ্ধিবিশয় নহে, যেহেতু প্রত্যক্ষাদিগম্য উপনিষৎ প্রতিপাদিত ব্যবহার আছে ; যেমন দ্বাদশ কপাল মধ্যে অষ্টকপাল সত্ত্বেও দ্বাদশকপাল সংস্কারে অষ্টকপাল সংস্কার ব্যবহারসিদ্ধ আর যেমন দ্বাদশকপাল সংস্কারে অষ্টকপাল সংস্কার ব্যবহার হইয়া থাকে, সেইরূপ একরূপ স্থলেও প্রত্যক্ষাদিগম্য উপনিষৎ প্রতিপাদিত ব্যবহার হয়, অপরের একরূপ ব্যবহার হয় না । কেননা শব্দজ্ঞানের অপবোক্ষবাদী হওয়ায় আত্মার পরোক্ষজ্ঞানে মনঃপ্রভৃতির করণ স্বীকার করিয়া থাকে, কিন্তু শ্রুতিবাক্যেও পুরাণাদির শব্দান্তর শ্রোতব্য ইত্যাদি শ্রবণ হেতু আচার্য্যমত সুসম্বত । প্রমাণান্তে ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য্য কল্পনা, তাহা আত্মার পরোক্ষজ্ঞান শব্দের প্রমাণত্বে সিদ্ধি বলিয়া স্থির করা যায় । পরন্তু শব্দান্তর ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য্য, তাহা শ্রুতি প্রভৃতি মতসম্বত-জ্ঞ কল্পনা করা যায় । এই সিদ্ধান্ত হইলেই “মন দ্বারাই দেখিবে এবং মন দ্বারা লাভ করিবে” ইত্যাদি শ্রুতি সকলও অনায়াসে প্রতিপাদিত হয় । কেহ কেহ বলেন, দর্শনবুদ্ধির প্রতি মনোমাত্রই কারণ, এই

সকল প্রতিবিরুদ্ধ হয়, তাহা নিতান্তই বিচার দ্বারা অগ্রাহ্য হয়, কারণ যে সকল প্রতি প্রমাণাকাজ্জায় প্রবৃত্ত, সে সকল কি প্রকারে উপাদানপর হইতে পারে। আর “কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসা”—ইত্যাদি সাধারণ প্রতিদ্বারা বৃত্তিসমূহের মনোমাত্র উপাদানকত্ব বোধিত হইলে আকাজ্জা-ভাবেও উপাদান তাৎপর্য্যকত্বরূপে বর্ণন করা যায় না। পূর্বে দ্বিতীয় বল্লাতে প্রণবের বোধকত্বকথন হেতু তাহারও অপরোক্ষহেতুত্ব হয়, এই শঙ্কা নিবারণ করিতে “মনোদ্বারাই দর্শন করিবে” এই সাধারণ বাক্য বর্ণন করা যায় ;—কাজেই অধিক বলা নিশ্চয়োজন। বাস্তবিক যোগি-গণের সমাধি হইলে তাঁহারা যে দূরবর্তী ও বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ অবগত হইতে পারেন, তাহা সর্বশাস্ত্রপ্রসিদ্ধ। কিন্তু যোগীদিগের ঐ জ্ঞান পাবোক্ষ নহে, কেননা সেই সময়ে পরোক্ষ জ্ঞানের কোন কারণই থাকে না, এবং স্মরণও হইতে পারে না। যেহেতু যোগিগণের পূর্ব্বতন পদার্থের অল্পভব হয় না এবং স্মৃতি জ্ঞানের ত্রায় সাক্ষিস্বরূপও নহে, কারণ তাহাতে অপসিদ্ধান্ত হইয়া উঠে; অপ্রামাণ্য দোষও হয় না, যেহেতু প্রনাসামাত্রই করণ নিয়ম হয়। আর ঐ জ্ঞান চক্ষুরাদি জ্ঞাত নহে, কারণ তাহাতে চক্ষুর সন্নিকর্ষ নাই। অতএব উক্ত জ্ঞানকে মানসিক প্রমাজ্ঞান বলা যায়; স্মৃতরাং মনের ইন্দ্রিয়ত্ব সিদ্ধ হইতেছে। যাহারা যোগ ও প্রতি উভয়ই তুল্য করনা করে, তাহাদিগের মতে পূর্ব্বোক্ত দোষ সকল তদবস্থাই হইতেছে। অতএব আত্মা যোগজ্ঞাত সংস্কারের সহকারী মনোমাত্রের গম্য। কোন পুরুষ কামিনীর সহিত সাক্ষাৎকার কামনা করে, সেই স্থলে যেমন কামিনীর সাক্ষাৎকার-জ্ঞান অপ্রমা, আত্মসাক্ষাৎকারকালে সেইরূপ অপ্রমা-প্রমঙ্গ হয় না। যেহেতু উক্ত জ্ঞানে বাধা বা দোষজ্ঞাত নাই; ভাবনা দ্বারা যে কামিনীর সাক্ষাৎকার হয়, তাহা বাধিত বিষয় ও দোষজ্ঞাত; স্মৃতরাং ঐ জ্ঞানকে প্রমাজ্ঞান বলা যায় না,

অর্থাৎ দূরস্থিতা কামিনীর সাক্ষাৎকার, উহা কেবল ভাবনা মাত্র, প্রকৃত পক্ষে কিছুই নহে। বিশেষতঃ ভাবনারূপ সমাধির জ্ঞাপকত্বে প্রমাণান্তর নাই। বাস্তবিক ভাবনা মনের সহকারী বিধায় আত্মপ্রমাণ-নিরূপণে নিপুণ। নৈয়ায়িকগণ যোগজ্ঞতা প্রত্যক্ষকে অলৌকিক প্রত্যক্ষের অন্তর্ভুক্ত করিয়াছেন। যোগজ্ঞ অলৌকিক সন্নিকর্ষ দ্বারা যোগিগণ ব্যবহৃত বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ এবং আত্মাকেও সাক্ষাৎ দর্শন করে। পাতঞ্জলসূত্রে লিখিত আছে যে, অবশ্য অর্থাৎ শব্দবোধ অনুমান অর্থাৎ যৌক্তিকজ্ঞান,—উক্তরূপ প্রজ্ঞাদ্বারা অত্র বিষয় পরিগৃহীত হয় না, নির্বিকল্প কামনাই উক্ত প্রজ্ঞার বিষয় হয়। বাদরায়ণভাষ্যেও ইহাই প্রতীত হইয়াছে। যোগবীজ নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে, ভানী সংসারে আসক্তিহীন ধর্মজ্ঞানযুক্ত জিতেন্দ্রিয় পুরুষ অথবা কোন দেবতাও যোগ সাধনা ব্যতীত মোক্ষলাভে সক্ষম হন না। স্মৃতির প্রমাণ দ্বারা অবগত হওয়া যায়, সং ও অসং যোনিতে জীবের যে জন্ম হয়, গুণযোগই তাহার কারণ অর্থাৎ মৃত্যুকালে জীব মাহাতে অনুরক্ত থাকে, জন্মকালে সেইরূপ যোনি প্রাপ্ত হয়। আর যদি যোগ সাধন দ্বারা পরমাত্মাতে সমাসক্ত হইয়া দেহ পরিত্যাগ করে, তবে তাহার জন্ম হয় না,—পরমাত্মাতে লীন হয়। অযোগিজন মৃত্যুসময়ে চিত্ত স্থির রাখিতে সক্ষম হয় না। বিবিধ বিষয়ে চিত্তের সঞ্চালন হয়, কাজেই জন্মান্তর গ্রহণ করিতে হয়। যোগবীজগ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে, মরণসময়ে যে যাহা ভাবনা করে, তাহাই তাহার ভজনীয় হয়, এবং তাহাই জন্মান্তরের কারণ হইয়া থাকে। বর্তমান শরীরের নাশ হইলে পরজন্মে জীব কি হইবে, তাহা জানে না; অতএব যাহাতে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে ও বৈরাগ্য উদয় হয়, তাহাই করিবে, এবং অপকার্যো নিবৃত্ত হইবে। একটী পিপীলিকা শরীরে সংলগ্ন হইলেও যখন মানুষ জ্ঞানবিমুক্ত হয়, তখন

তাহাকে বৃষ্টিকে দর্শন করিলে অথবা তাহার দেহপাত হইলে কি প্রকারে সে স্থখী হইতে পারে? যোগী ব্যক্তির যোগবলে অন্তকালেও আত্মভাবনাদ্বারা মোক্ষলাভ হইয়া থাকে; কাজেই তাহার পুনর্জন্ম সংঘটন হইতে পারে না। শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন,—যখন প্রাণের প্রয়াণ-সময় হইবে, তখন নিশ্চল মনে ভক্তিমুক্ত হইয়া যোগাশ্রয় করিয়া থাকিবে। পরন্তু একথাও বলা যায় না যে, ‘তদ্বাসি’ প্রভৃতি বাক্যদ্বারা অপবোক্ষ জ্ঞান জন্মিলে তত্ত্ববিচার-ব্যর্থ হয়, কারণ বাক্যবিচার দ্বারা যে জ্ঞান জন্মে, তাহাই যোগ দ্বারা অপবোক্ষ জ্ঞানের সাধন হইয়া থাকে। যোগবীজ নামক গ্রন্থে পার্শ্বভীষ্মের সংবাদে এই বিষয় বাহ্যিক রূপে বিবৃত হইয়াছে, তাহার কণকিৎ এস্তমে লিপিত হইতেছে। যথা,—দেবী বলিলেন, “তৎ কৰুণামাগর! জ্ঞানিগণের মৃত্যু হইলে তাহাদিগের কি প্রকার গতি হইয়া থাকে, তাহা কৃপা করিয়া আমাকে শুন।” মহাদেব কহিলেন,—“দেবি! জ্ঞানিগণের মৃত্যু হইলে পাপ পুণ্যের অনুরূপ গতিলাভ হয়। যে যেক্রম কৰ্ম্ম করে, সে সেইরূপ ফলভোগ করিয়া পুনর্বার জ্ঞানী হইয়া জন্মগ্রহণ করে। এবং সিদ্ধপুরুষের মঙ্গল লাভ করে। তৎপরে সেই সিদ্ধপুরুষের কৃপাবলে যোগী হইয়া থাকে, এবং যোগসাধন করিতে করিতে সংসারের মমতা বিনষ্ট হয়। ইহা শিববাক্য, কদাচ ইহার অন্তথা হয় না।” দেবী পুনরপি কহিলেন,—“জ্ঞানিগণ বলিয়া থাকেন, জ্ঞানদ্বারাই মোক্ষলাভ হইয়া থাকে, তবে আবার সিদ্ধপুরুষের কৃপালাভ ও যোগসাধনের কি প্রয়োজন?” শঙ্কর বলিলেন,—“জ্ঞানিগণের বাক্য মিথ্যা নহে, বস্তুতঃ জ্ঞানেই \* মোক্ষলাভ হয়; কিন্তু সকলেই বলে—যজ্ঞ দ্বারা যুদ্ধ জয় হয়, পরন্তু যুদ্ধ ব্যতিরেকে কেবল বীর্য্যাদি দ্বারা জয় হইতে পারে না; অর্থাৎ যুদ্ধ না

করিলে কেবল খড়্গ ও বীর্যাদি দ্বারা যেমন জয় হয় না, তদ্রূপ কেবল জ্ঞানের দ্বারা মোক্ষ হয় না, জ্ঞানের দ্বারা ভগবান্কে অবগত হইয়া যোগসাধন করিলে তবেই মুক্তি হয়। যদি বলা যায়, যোগ সাধন ব্যতিরেকেও জনকাদির অপ্রতিবন্ধ জ্ঞান ও মোক্ষের প্রমাণ আছে, তবে যোগ দ্বারাই অপ্রতিবন্ধ জ্ঞান ও মোক্ষ হয়, ইহা কি প্রকারে সম্ভব হইতে পারে? ইহাতে বক্তব্য এই যে :—জনকাদির পূর্বজন্মকৃত যোগজ্ঞাত সংস্কার ছিল, তাহাতে তাঁহাদিগের জ্ঞান ও মোক্ষ হইয়াছে, পুরাণাদিতেও ইহাই উক্ত হইয়াছে। জৈগীষব্য ও অসিতাদি বিপ্র, জনকাদি ক্ষত্রিয় এবং তুলাধারাদি বৈশ্য, ইহারা পূর্বজন্মসাধ্য যোগবলে পরমা সিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন, আর ধর্মব্যাদি সপ্ত ব্যাধ, পৈলবকাদি শূদ্র, মৈত্রেয়ী, সুলভা, শাক্য শাণ্ডিলী এবং অত্যাচ্য অনধিকারী ব্যক্তিও পূর্বজন্মকৃত যোগধ্যানবলে জ্ঞানলাভ করিয়াছিল। বস্তুতঃ পূর্বজন্মকৃত যোগসাধনার তারতম্যানুসারেই কেহ ব্রহ্মত্ব, কেহ ব্রহ্মপুত্রত্ব, কেহ দেবত্ব, কেহ মুনিত্ব এবং কেহ বা ভক্তত্ব প্রাপ্ত হইয়াছেন। যোগিগণ বিনা উপদেশেই আত্মসাক্ষাৎকার লাভ করিয়াছেন। হিরণ্যগর্ভ, বার্গঠ, নারদ, সনৎকুমার, বামদেব ও শুক প্রভৃতি ব্যক্তিগণ জন্মসিদ্ধ বলিয়া পুরাণাদিতে বর্ণিত হইয়াছে। পরন্তু কেবলমাত্র ব্রাহ্মণই মোক্ষাধিকারী ;—এইরূপ যে শাস্ত্রে আছে, তৎসম্বন্ধে বক্তব্য এই যে, যাহারা যোগসাধনা-বিহীন, অথচ ব্রাহ্মণ নহে, তাহারা মোক্ষাধিকারী নহে ; যোগসাধনা করিলে, ব্রাহ্মণ অত্রাহ্মণ সকলেই মুক্ত হইতে পারেন। গরুড় পুরাণে উক্ত হইয়াছে যে, যে সমুদায় মানবের জন্মান্তরে যোগাত্ম্য নাই, তাহাদিগের যোগপ্রাপ্তির জন্ত শূদ্রত্ব বৈশ্যত্বাদি প্রাপ্তি হইয়া থাকে। প্রথমে দ্রোণ, তৎপরে ভীষ্মের শূদ্রত্ব, ঐরূপ বৈশ্যত্ব প্রাপ্ত

হইয়া থাকে । তৎপরে সেই বৈশ্ব পরজন্মে ক্ষত্রিয়-যোনিতে জন্মগ্রহণ করে এবং সেই ক্ষত্রিয় পরজন্মে ব্রাহ্মণ হয় । তদনন্তর সাক্ষোপান্ন বেদাধ্যয়ন করে এবং তৎপরে যাজ্ঞিক হয়, অনন্তর কৰ্ম্মাভ্যাস করে ; কৰ্ম্মাভ্যাস করিতে করিতে যোগী হয় এবং যোগী হইলে মুক্তিলাভ করিতে পারে । এইরূপে শূদ্রাদি জন্ম সাধন দ্বারা ক্রমোৎকর্ষলাভ করিয়া যোগী হইয়া মোক্ষলাভ করে । \* অতএব যোগে অধিকার সকলেরই আছে, এবং যোগোৎপন্ন জ্ঞান দ্বারা সকলেই মুক্তিলাভ করিতে পারে, ইহা সুসিদ্ধ । যোগিগণ যোগভ্রষ্ট হইলেও তাহারা শূদ্রাদি জাতিতে জন্মগ্রহণ করে না । যোগভ্রষ্ট জন শ্রীমান্ ও শুচি ব্যক্তির গৃহে জন্মগ্রহণ করে, অথবা যোগীর গৃহে জন্মগ্রহণ করিয়া থাকে, ইহা ভগবদ্বাক্য দ্বারা অবগত হওয়া যায় ॥১৫॥

প্রাণমনসোল্ল'য়ক্রমঃ ।

জ্ঞাত্বা সুষুম্নাসম্ভেদং কৃৎবা বায়ুঞ্চ মধ্যগম্ ।

স্থিত্বা সর্দৈব সুস্থানে ত্রক্ষরক্রে নিরোধয়েৎ ॥১৬॥

প্রাণমনসোল্ল'য়ঃ বিনা মোক্ষো ন সিধ্যতীত্যুক্ত\*, তত্র প্রাণলয়েন মনসোচপি লয়ঃ সিধ্যতীতি তল্লয়রতিমাত—জ্ঞাত্বেতি । সর্দৈব সর্কর্দৈব সুস্থানে শোভনে স্থানে ত্রয়াক্ষো দার্শনিকে দেশে ইত্যাহ্যাক্তলক্ষণে স্থিত্বা স্থিতিং কৃৎবা বসতিং কৃৎবেত্যর্থঃ ।

\* এতদ্বারা অবগত হওয়া যায় যে, ব্রাহ্মণ হইয়াই মুক্তিলাভ করিতে হয় । :ষাগসাধনার মানুষ্য ক্রমবিবর্তন দ্বারা ব্রাহ্মণ হইয়া প্রাপ্ত হয়, এবং তখন সাধনদ্বারা মুক্তিলাভ করিয়া থাকে । মানুষ এক জন্মের নহে,—জন্মটা উন্নতির ভণ্ড । ফুল মরিয়া ফল হয়, গাছ হয়, আবার ফুল ফল হইয়া থাকে:—ইহা ন্যাকানাক্ত আশামাত্র । দেহটা পরিভ্রাম্য বৈ ত নহে । সাধনা দ্বারা জীব ক্রমোন্নত হইয়া ব্রাহ্মণ হইয়া সাধনার দ্বারা মুক্ত হয় । কিন্তু ব্রাহ্মণ হইয়া স্বেচ্ছবৎ আচরণ করিলে অথবা শূদ্রবৎ আচরণ করিলে, পরজন্মে পুনরপি তত্তদযোনি প্রাপ্ত হয় ।

স্বপ্না মধ্যনাড়ী তন্ত্রাঃ সন্তোদং শোভনঃ ভেদনপ্রকারং জ্ঞানো গুণমুখাধিদিয়া বায়ুঃ  
 প্রাণং মধ্যগং মধ্যনাড়ীসকারিণং কৃৎস্না ব্রহ্মরক্তে মূৰ্দ্ধাবকাশে নিরোধয়েন্নিতরং রক্তং  
 কুৰ্য্যাৎ । প্রাণস্য ব্রহ্মরক্তে নিরোধো লয়ঃ । প্রাণস্যে জাতে মনোহপি লীয়তে ।  
 তদুক্তং বশিষ্ঠে—“অভ্যাসেন পরিপ্লব্ধে প্রাণানাং ক্ষয়মাগতে । মনঃ প্রশমমায়াতি  
 নির্বাণমবশিয়াতে ॥” ইতি প্রাণমনসোল্লয়ে সতি ভাবনাবিশেষরূপসমাধিসহকৃতে  
 নাস্ত্যঃকরণেনাবাধিতাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতি তদা জীবন্তেব মুক্তঃ পুরুষোভবতি ॥১৬॥

পূর্বে বলা হইয়াছে যে, প্রাণ ও মনের লয় হইলে তবে মোক্ষ-  
 লাভ হয়, এক্ষণে কি প্রকারে প্রাণ ও মনের লয় হয়, তাহাই কথিত  
 হইতেছে ।—সর্বদা শোভন স্থানে ধার্মিক দেশে অবস্থান করিয়া স্বপ্না  
 নাড়ীর ভেদনিয়ম অবগত হইবে । তৎপরে প্রাণবায়ুকে স্বপ্নার  
 মধ্যে সমাধি করাইয়া ব্রহ্মরক্তে নিরুদ্ধ করিবে । এইরূপে প্রাণ-  
 বায়ুকে ব্রহ্মরক্তে নিরুদ্ধ করিলেই প্রাণ লয় হয় এবং প্রাণের লয় হইলেই  
 মনের লয় হইয়া থাকে । যোগবশিষ্ঠগ্রন্থে উক্ত হইয়াছে যে, যোগসাধন  
 দ্বারা প্রাণের ক্ষয় হইলে মনও প্রশান্ত হয় । • এই প্রকার হইলেই  
 নির্বাণলাভ হয় । প্রাণ ও মনের লয় হইলে ভাবনা বিশেষরূপ সমাধি  
 সহকৃত অন্তঃকরণদ্বারা যখন আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তখনই জীবমুক্তি  
 লাভ হইয়া থাকে ॥১৭॥

প্রাণলয়ে কালজয়ঃ ।

সূর্য্যোচ্চক্রমো হন্তঃ কালং রাত্রিন্দিবাত্মকম্ ।

ভোক্তা স্বপ্না কালস্য গুহ্যমেতদুদাহৃতম্ ॥১৮॥

\* প্রাণবায়ু দশটি বায়ুর মধ্যে প্রধান বায়ু । প্রাণবায়ুই বাহিরে গিয়া মনকে  
 বিষয়ে সঙ্গিবিষ্ট করায়, যদি প্রাণ স্বপ্নাপথে গমন করিয়া ব্রহ্মরক্তে অবস্থান করে, তবে  
 মন কাজেই প্রশান্ত হয়, —বাহিরের বিষয়ে সংযুক্ত হইতে পারে না । মন যদি  
 বিষয়ে নিবিষ্ট না হইলে, তবে ভগবদ্ভাবনা দ্বারা সমাধি হইবে ইহা নিশ্চিত ।

প্রাণস্বৰ্গে কালজয়ো ভবতীত্যাহ—সূর্য্যচন্দ্রমসাবিতি । সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমশ্চ  
সূর্য্যচন্দ্রমসৌ । দেবতাষ্মৈ চেত্যানঙ্ । রাত্রিশ্চ দিবা চ রাত্রিন্দিবম্ । অচতু-  
রেত্যাদিনা নিপাত্তিতঃ । রাত্রিন্দিবম্ আত্মা স্বরূপং যন্ত স রাত্রিন্দিবাস্বকন্তং  
রাত্রিন্দিবাস্বকং কালং সময়ং ধত্তঃ বিধত্তঃ কুরতঃ । সূর্য্যমা সরস্বতী কালস্ত সূর্য্য-  
চন্দ্রমোভ্যাং কৃতস্ত রাত্রিন্দিবাস্বকস্ত সময়স্ত ভোক্ত্রী ভক্ষিকা বিনাশিকা । এতদ্-  
গুহ্যং বহুশ্চমুদাহৃতং কথিতম্ । অথ ভাবঃ—সার্কঃ ঘটিকাধ্বং সূর্য্যো বহতি সার্কং  
ঘটিকাধ্বং চন্দ্রো বহতি । যদা সূর্য্যো বহতি তদা দিনমুচ্যতে, যদা চন্দ্রো বহতি  
তদা রাত্রিকুচ্যতে । পঞ্চঘটিকামধ্যে রাত্রিন্দিবাস্বকঃ কালো ভবতি । সৌরিকা-  
হোরাত্রনধ্যে যোগিনাং দ্বাদশাহোরাত্রাস্বকঃ কালব্যবহারো ভবতি । তাদৃশকাল-  
মানেন জীবানামায়ুর্দানমস্তি । যদা সূর্য্যমার্গেণ বায়ব্রজ্যক্কে লীনো ভবতি  
তদা রাত্রিন্দিবাস্বকস্ত কালশ্চাভাবাহুক্তং—ভোক্ত্রী সূর্য্যমা কালশ্চেতি । বাব্রজ্য-  
ক্কে বায়ুল্লীয়তে তাদৃঃযোগিন আয়ুর্ব্রজ্যক্কে দীর্ঘকালান্ত্যস্তসমাদিযোগী পূৰ্ণমেব  
মরণকালং জ্ঞাত্বা ব্রজ্যক্কে বায়ুং নোত্মা কালং নিবাসয়তি স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগঞ্চ  
করোতীতি ॥১৭॥

যে যোগী প্রাণমায়ুকে লয় কবিত সে সমর্থ, তাহার নিকট মৃত্যুও পরা-  
জিত হন, এই অভিপ্রায়ে বর্ণিতোছেন, -দিবারাত্রিরূপ কালকে সূর্য্য  
এবং চন্দ্র বিভাগ করিতেছেন, চন্দ্রসূর্য্য কুর্ভুক বিভাগীকৃত ঐ দিবারাত্রি-  
রূপ কালকে সূর্য্যমানাড়াযরূপা সরস্বতী ভক্ষণ অর্থাৎ বিনাশ করেন,  
এই কথা সাতিশয় গুহ্য । ইহাও তাৎপর্য্য এই যে, আড়াই দণ্ডকাল  
সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ পিঙ্গল প্রবাহিত হয় এবং আড়াই দণ্ডকাল চন্দ্রনাড়ী  
ইড়া প্রবাহিত হইয়া থাকে । যে সময় সূর্য্যনাড়ী প্রবাহিত হয়, সেই  
সময় দিবা ; যে সময় চন্দ্রনাড়ী প্রবাহিত হয়, তখনই রাত্রি ; এই-  
রূপে পঁচদশের মধ্যে এক দিবারাত্রি হয় । মনুষ্যদিগের একদিবারাত্রি  
মধ্যে যোগীদিগের দ্বাদশ অহোরাত্র হইয়া থাকে । এইরূপ কালের



পরিমাণাত্মসারেই প্রাণীদিগের পরমায়ুর পরিমাণ হয়। যে সময় প্রাণবায়ু সূক্ষ্মা মার্গে ব্রহ্মরন্ধ্রে লয় প্রাপ্ত হয়, সেই সময়ে দিবারাত্রিরূপ কালের বিনাশ হয়; সূক্ষ্মানাড়ীকে কালভোক্তা বলে। যোগীদিগের প্রাণবায়ু যে পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন থাকে; সেই পর্য্যন্ত তাঁহাদের পরমায়ু বৃদ্ধি হইয়া থাকে। যোগীরা সূদীর্ঘকাল পর্য্যন্ত সমাধি অভিযান করেন বলিয়া তাঁহারা পূর্বেই পরমায়ুর কালনিক্রমণ করিতে পারেন, এ নিমিত্ত যোগীরা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রাণবায়ু সংস্থাপন করিয়া থাকেন এবং স্বেচ্ছাপূর্ব্বক প্রাণত্যাগ করেন ॥ ১৭ ॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীদ্বারাণি পঞ্জরে ।

সূক্ষ্মা শান্ত্বী শক্তিঃ শেষান্ত্রৈব নিরর্থকাঃ ॥১৮॥

দ্বাসপ্ততি । পঞ্চরে পঞ্জরবচ্ছিয়াহিভিক্ষুদে শরীরে দ্বাভ্যানধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীনাং শিরানাং দ্বারাণি বায়ুপ্রবেশমার্গাঃ সন্তু সূক্ষ্মা মধানাড়ী শান্ত্বী শক্তিরস্তি শং সূখং ভবতা স্মান্তুজানামিতি শান্ত্বীশ্বরস্ত্রৈয়ং শান্ত্বী, ধ্যানেন শান্তু প্রাপকত্বাৎ । শান্ত্বীরাবি-  
ভাবজনকত্বাৎ শান্ত্বী । যদ্বা শং সূখরূপো ভবতি তিষ্ঠতীতি শান্ত্বীয়া তস্ত্রৈয়ং শান্ত্বী চিন্তিভ্যাক্তিস্থানদ্বাদ্ব্যানেনাত্মসাক্ষ্যংকারহেতুত্বাচ্চ । শেষা ইড়াপিঙ্গলা-  
দয়স্ত নিরর্থকা এব নির্গতোহর্থঃ প্রয়োজনং যাসাং তা নিরর্থকাঃ পূর্ব্বোক্তপ্রয়ো-  
জনাত্বাৎ । ১৮ ।

পঞ্জরবদৃশ শিরা ও অস্থিদ্বারা সম্বদ্ধ দেহে দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ী বিद्यমান, ঐ সকল নাড়ীই বায়ুপ্রবেশের পথস্বরূপ, এই সকল নাড়ীর মধ্যে সূক্ষ্মানাড়ীতেই শান্ত্বী শক্তি বিद्यমান আছেন। এই শান্ত্বী শক্তিই যোগীদিগকে সূখপ্রদান করেন। সাধকদিগের সূখোৎপাদন করেন কিংবা এই শক্তিপ্রভাবে শান্ত্বী আবির্ভাব হয় বলিয়া ইহার নাম

শাস্তবী হইয়াছে । অথবা এই শক্তির ধ্যান করিলেই আত্মসাক্ষ্যকার লাভ হয়, এ নিমিত্ত ইহাকে শাস্তবী শক্তি বলে । অতএব সুষুম্নানাড়ীই সাধকদিগের কার্য্যসম্পাদিকা । অত্যাগ্ৰ ইড়াপিঙ্গলাদি নাড়ী ঐ প্রকার কার্য্য সাধন করিতে পারে না, এ নিমিত্ত উহারা অনর্থক বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে ॥ ৮ ॥

বায়ুঃ পরিচিতো যস্মাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্ ।

বোধয়িত্বা সুষুম্নায়াং প্রবিশেদনি (বি)রোধতঃ ॥ ১৯ ॥

বাসুৱিতি । যস্মাৎ পরিচিতোহভ্যাস্তা বায়ুস্তস্মাদগ্নিনা ঙ্ঠরাগ্নিনা সহ কুণ্ডলাং শক্তিং বোধয়িত্বা অনিৱোধতোহপ্রতিবন্ধাৎ সুষুম্নায়াং সরস্বত্যাং প্রবিশেৎ বায়োঃ সুষুম্নাপ্রবেশার্থমভ্যাসঃ কর্তব্য ইত্যর্থঃ ॥ ১৯ ॥

যে প্রকারে বায়ু অভ্যাস করিবে, সেই প্রকারে উদরস্থ বায়ু অগ্নির সহিত কুলকুণ্ডলীকে প্রবোধিত করিয়া সুষুম্নানাড়ী মধ্যে প্রবিষ্ট করা-ইবে । যাহাতে প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ী মধ্যে সহজে প্রবেশ করিতে সক্ষম হয়, সেই প্রকারেই অভ্যাস করিবে ॥ ১৯ ॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে সিধ্যত্যেব মনোম্মনী ।

অনুথা হিতরাভ্যাসাঃ প্রয়াসাত্মৈব যোগিনাম্ ॥ ২০ ॥

সুষুম্নেতি । প্রাণে সুষুম্নাবাহিনি সতি মনোম্মানী উন্নতবস্থা সিধ্যত্যেব । অনুথা প্রাণে সুষুম্নাবাহিনিসতি তু ইতরাভ্যাসাঃ সুষুম্নেতরাভ্যাসা যোগিনাং যোগাভ্যাসিনাং প্রয়াসাত্মৈব শ্রমাত্মৈব ভবন্তীত্যর্থঃ ॥ ২০ ॥

সুষুম্নানাড়ী মধ্যে প্রাণবায়ু বন্ধন প্রাপ্তি হইয়া উন্নতী অবস্থা প্রাপ্ত হয় । ইহার অনুথা হইলে যোগসাধনজনিত পরিশ্রমই সার হয়, পরন্তু সিদ্ধি লাভ হয় না ॥ ২০ ॥

পবনো বধ্যতে যেন মনস্তেনৈব বধ্যতে ।

মনশ্চ বধ্যতে যেন পবনস্তেন বধ্যতে ॥১॥

পবন ইতি । যেন যোগিনা পবনঃ প্রাণবায়ুর্ধ্যতে বদ্ধঃ ক্রিয়তে তেনৈব যোগিনা মনোবধ্যতে । যেন মনো বধ্যতে তেন পবনো বধ্যতে । মনঃপবনয়োরেক-  
তরে বদ্ধে উভয়ঃ বদ্ধং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

যে যোগী প্রাণবায়ুকে আবদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, সেই যোগীর মন বদ্ধ হইয়াছে । যিনি মন বদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, তাঁহার প্রাণ বদ্ধ হইয়াছে । মন অথবা প্রাণ এই উভয়ের একতরের বদ্ধে উভয়ই বদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ২১ ॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তশ্চ বাসনা চ সমীরণঃ ।

তয়োর্নির্লনষ্ট একস্মিংস্তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ ॥২২॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তশ্চেতি । চিত্তশ্চ প্রবৃত্তৌ হেতুদ্বয়ং কারণদ্বয়মস্তি কিস্তদিত্যাহ ।  
বাসনা ভাবনাখ্যঃ সংস্কারঃ সমীরণঃ প্রাণবায়ুশ্চ তয়োর্বাসনা সমীরণয়োরেকস্মিন্  
বিনষ্টে সতি ক্ষীণে সতি তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ । অচ্যুতশব্দঃ—বাসনাক্ষয়ে  
সমীরণক্ষিতে ক্ষীণে ভবতঃ । সমীরণে ক্ষীণে চিত্তবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ, চিত্তক্ষীণে  
সমীরণবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ । উক্তং বাশিষ্ঠে—“দ্ব বীজে রাম ! চিত্তেশ্চ  
প্রাণস্পন্দনবাসনে । একস্মিংশ্চ তয়োর্নিষ্টে কিপ্রং হে অপি নশ্যতঃ ।” তত্রৈব  
ব্যক্তিরেকেনোক্তং—“বারুদ্বিলানং ন মনো ভাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ । ন ক্ষীণা বাসনা  
যাবচ্চিত্তং তাবন্ন শাম্যতি ॥ ন যাবদ্ যাতি বিজ্ঞানং ন তাবচ্চিত্তসংশয়ঃ । যাবন্ন  
চিত্তোপশমো ন তাবত্তত্ত্ববেদনম্ । যাবন্ন বাসনানাশস্তাবহাগমঃ কৃতঃ । যাবন্ন-  
সম্প্রাপ্তিন্ তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ ॥ তত্ত্বজ্ঞানং মনোনাশো বাসনাক্ষয় এব চ । মিথঃ  
কারণতাং গচ্ছা হুঃসাধ্যানি হিতান্ততঃ ॥ ত্রয় এতে সমং যাবন্ন স্বত্যস্তা মুহুর্ঘঃ ।  
তাবন্ন তত্ত্বং প্রাপ্তির্ভবত্যপি সমাশ্রিতৈঃ ॥ ২২ ॥

বাসনা ও প্রাণবায়ু এই উভয়ই চিত্তের প্রবৃত্তিবিষয়ে কারণ বলিয়া অভিহিত হয় । বাসনা এবং প্রাণবায়ু এই দুইএর মধ্যে যে কোন একটি ক্ষয় হইলে ঐ দুইটিই বিনাশপ্রাপ্ত হইয়া থাকে । বাসনা ক্ষয় হইলে প্রাণ ও চিত্ত ক্ষাণ হয় ; প্রাণবায়ু ক্ষাণ হইলে চিত্ত ও বাসনা ক্ষয় হয় এবং চিত্তের বিনাশে বাসনা প্রাণবায়ু উভয়ই বিনষ্ট হইয়া থাকে । যোগবাণিষ্ঠ গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—যাবৎকাল অবধি মন লগ্নপ্রাপ্ত না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা ক্ষয় হয় না ; আবার যাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা বিনষ্ট না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত চিত্ত শান্তি প্রাপ্ত হয় না এবং যে পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় না হয়, সে পর্য্যন্ত চিত্তের সংশয়ও দূরীভূত হয় না ; যাবৎ চিত্ত শান্তি লাভ না করে, তাবৎকাল পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানও জন্মে না । কারণ যে পর্য্যন্ত বাসনার ক্ষয় না হয়, সে পর্য্যন্ত কি প্রকারে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইতে পারে ? আর যে পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় না হয়, সে পর্য্যন্ত বাসনারও বিনাশ অসম্ভব । অতএব তত্ত্বজ্ঞান, মনোনাশ ও বাসনার ক্ষয় এই তিনটি পরস্পর পরস্পরের কারণ । এই সমুদয়ের সাধনা করা দুঃসাধ্য ; কিন্তু যাবৎকাল পর্য্যন্ত বাসনা, চিত্ত এবং প্রাণ এই তিনের সাম্য না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইতে পারে না ॥ ২৮ ॥

মনো যত্র বিলীয়েত পবনস্তত্র লীয়তে ।

পবনো লীয়তে যত্র মনস্তত্র বিলীয়েতে ॥২৩॥

মন ইতি । যত্র যন্নিগ্রাধারে মনো লীয়তে তত্র তন্নিগ্রাধারে পবনো বিলীয়তে ইত্যর্থঃ ॥২৩॥

মন ও প্রাণ উভয়ই এক আধারে বিলয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে, অর্থাৎ যে আধারে মন লয় পায়, প্রাণও সেই আধারে বিলয় পাইয়া থাকে ॥২৩॥

হৃদ্ধানুবৎ সম্মিলিতাবুভৌ তৌ

তুল্যক্রিয়ৌ মানসমাক্রতো হি ।

যতো মক্ৰন্তত্র মনঃপ্রবৃতি-

যতো মনস্তত্র মক্ৰৎপ্রবৃতিঃ ॥২৪॥

হৃদ্ধানুবদিতি । হৃদ্ধানুবৎ স্বীয়নীরবৎ সম্মিলিতৌ সম্যক্ মিলিতৌ তাবুভৌ  
 বাবপি মানসমাক্রতো মানসং চ মাক্রতশ্চ মানসমাক্রতো চিত্তপ্রাণৌ তুল্যক্রিয়ৌ  
 তুল্যা সমা ক্রিয়া প্রবৃতির্ঘয়োস্তাদৃশৌ ভবতঃ । তুল্যক্রিয়ত্বমেবাহ—সত্য ইতি ।  
 সত্যঃ যত্র সার্ববিভক্তিকন্তসিঃ । যস্মিন্ চক্রে মক্ৰবায়ুঃ প্রবর্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে  
 মনঃ-প্রবৃতিঃ প্রবৃতির্ভবতি । যতো যস্মিন্ চক্রে মনঃ প্রবর্ততে তত্র তস্মিন্  
 চক্রে মক্ৰতপ্রবৃতিঃ বাধোঃ প্রবৃতির্ভবাতীত্যর্থঃ । তদুক্তং বাশিষ্ঠে—“অবিনা-  
 ভাবিনী নিত্যং জন্তুনাং প্রাণচেতসী । কুসুমায়োদবগ্নিশ্চে তিসর্গতৈসে ইবাহ্বিতে ।  
 কুরুতশ্চ বিনাশেন কার্যং মোক্ষাখ্যমুত্তমম্” ইতি ॥২৪॥

হৃদ্ধ ও জল যেক্রপ মিশ্রিত হইয়া অবস্থিতি করে, প্রাণ এবং মন  
 ইহারাও উভয়ে সেই প্রকার মিলিতভাবে অবস্থিতি করে । উহাদিগের  
 প্রবৃতি একরূপ,—কেননা যে চক্রে প্রাণের প্রবৃতি হয়, মনেও প্রবৃতি  
 সেই চক্রে হইয়া থাকে, আবার মনের প্রবৃতি যে চক্রে হয়, প্রাণেরও  
 প্রবৃতি সেই চক্রে হইয়া থাকে । যোগবাশিষ্ঠ নামক গ্রন্থে লিখিত  
 হইয়াছে যে,—প্রাণ ও মন এই দুইটির মধ্যে একটি যেখানে বিद्यমান  
 থাকে, সেই স্থানে দুইটিকে দেখিতে পাওয়া যায় । আর যেখানে  
 একটির অভাব, সেই স্থানে দুইটিরই অভাব দৃষ্ট হইয়া থাকে । যেমন  
 ফুল ও ফুলের গন্ধ এবং তিল তৈল ইহাদিগের মধ্যে একটির  
 বিद्यমানতাতেই দুইটির বিद्यমানতা এবং একটির অভাবেই দুইটির  
 অভাব হইয়া থাকে, সেইরূপ মন ও প্রাণের সন্ধন্ধ জানিতে হইবে ।

প্রাণ ও মন এই উভয়ের মধ্যে একের বিনাশে উভয়েই বিনাশ হয়, এবং প্রাণ ও মন এই উভয়ের একের প্রবৃত্তিতে উভয়েই প্রবৃত্তি হয়, অর্থাৎ প্রাণ বিনষ্ট হইলে মনও বিনষ্ট হয়, এবং মনের ক্ষয় হইলে প্রাণও বিনষ্ট হয় ; আর প্রাণের প্রবৃত্তি হইলে মনের প্রবৃত্তি এবং মনের প্রবৃত্তি হইলে প্রাণেরও প্রবৃত্তি হইয়া থাকে । অপিচ যে পর্য্যন্ত মন ও প্রাণ বর্ত্তমান থাকে, সে পর্য্যন্ত ইন্দ্রিয়গণও স্ব স্ব বিষয়ে সকলে গ্রহণ করিতে সক্ষম হয় ; আর প্রাণ এবং মন এই উভয়ের বিলয় হইলে মোক্ষ লাভ হয় । মন ও প্রাণ বিলীন হইলে পুরুষ স্বীয় স্বরূপে অবস্থিত হইবেন । বড়জবোগ অভি্যাস করিলেই প্রাণবায়ু বিনাশ হয় ; আর

শ্রীশুকর কৃপা হইলে নিমিষ মধ্যে মনক্ষর হয়, এবং মন ও প্রাণের  
বিলম্বে মোক্ষপদ লাভ হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

রসস্য মনসশ্চৈব চঞ্চলত্বং স্বভাবতঃ ।

রসো বন্ধো মনো বন্ধং কিম্ সিধ্যতি ভূতলে ॥ ২৬ ॥

রসস্যোতি । রসস্য পারদস্য মনসো মানসস্য স্বভাবতঃ স্বভাবাচ্চঞ্চলত্বং  
চাঞ্চল্যমাস্তি । রসঃ পারদো বন্ধশ্চৈব নশ্চিন্ত্যং বন্ধং ভবতি । ততো ভূতলে  
পৃথিবীতলে কিং ন সিধ্যতি সৰ্বং সিধ্যতীত্যর্থঃ ॥ ২৬ ॥

- পারদ আর মন উভয়ই স্বভাবসিদ্ধ চঞ্চল । যোগী ব্যক্তি যদি ইহা-  
দিগের চঞ্চলতা বিদূরিত করিতে পারেন, তবে পৃথিবীতলে তাঁহার কোন  
কার্যই অসাধ্য থাকে না, অর্থাৎ পারদের চাঞ্চল্য দূর করিতে পারিলে  
তদ্বারা যেকোন ইহকালের বহু অসাধ্য সাধন করা যায়, তদ্রূপ মনের  
চঞ্চলতা বিদূরিত করিতে পারিলে তদ্বারা পরলোক মোক্ষাদিলাভ  
হইয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

মূর্ছিতো হরতে ব্যাধীন্মৃতো জীবয়তি স্রয়ম্ ;

বন্ধঃ খেচরতাং ধত্তে রসৌ বায়ুশ্চ পার্শ্বতি ॥ ২৭ ॥

তদেবাহ—মূর্ছিত ইতি । ওষধিবিশেষযোগেন গতচাপল্যো রসো মূর্ছিতঃ  
কুন্তকাস্তে বেচকনিবৃত্তো বায়ুমূর্ছিত ইত্যুচ্যতে । ই পার্শ্বতীতি পার্শ্বতী-  
অবোধায়েশ্বরবাক্যম্ । মূর্ছিতো রসঃ পারদো বায়ুঃ প্রাণশ্চ ব্যাধীন্মোগান্ হরতে  
নাশয়তি । তস্মাভূতো রসো ব্রহ্মরূপে লীনো বায়ুশ্চ মৃতঃ স্বয়মাত্মনা স্বসামর্থ্যে-  
নেত্যর্থঃ । জীবয়তি দীর্ঘকালং জীবনং বরোতি । ক্রিয়াবিশেষেণ গুটিকাভাবকৃতে  
রসঃ বন্ধো জমধ্যাদৌ ধারণাবিশেষেণ ধৃতো বায়ুশ্চ বন্ধঃ খেচরতামাকাশগতিং ধত্তে  
বিধত্তে কথ্যতীত্যর্থঃ । তদ্বক্তং গোরক্ষশতকে—“ঋত্তিমাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং বৃন্তং  
জীবোত্তরে তস্য বায়ুমহং প্রাকারসহিতং তদ্রেখরো দেবতা । প্রাণং তত্র বিপাণ্য-

পঞ্চঘটিকং চিত্তাধিতং ধারয়েদেবা যে গমনং কৰোতি যমিনাং শ্রাবায়ুনা ধারণা”  
ইতি ॥ ২৭ ॥

বিবিধ প্রকার ওষধি দ্বারা পারদের চঞ্চলতা বিদূরিত হইলেই পারদ মূর্ছিত হয়, আর কুস্তকসিদ্ধির অন্তে রেচকনিবৃত্তি হইলে প্রাণবায়ুকে মূর্ছিত বলে। মূর্ছিত পারদ ও মূর্ছিত প্রাণ এতদুভয়ই বিবিধ বাবিবিনাশে সমর্থ। ভস্মীভূত পারদকে মৃত পারদ বলে, এবং ব্রহ্মরন্ধ্রে নীত হইলে প্রাণকে মৃত প্রাণ বলে। মৃত পারদ ব্রহ্মরন্ধ্রে নীত হইলে মানবের দীর্ঘায়ু লাভ হয়, এবং মৃত প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হইলে মানব জীবমুক্ত হয়। কোন প্রকার প্রক্রিয়াদ্বারা পারদকে গুটিকাকারে পরিণত করিতে পারিলে তাহাকে বদ্ধ পারদ বলে, এবং ধারণাবিশেষের দ্বারা প্রাণবায়ু ক্রমধ্যে রক্ষা করিলে তাহাকে বদ্ধপ্রাণ বলে। পারদ ও প্রাণকে উক্ত প্রকারে বদ্ধ করিতে পারিলে মানবের শৃঙ্খল পথে গমন শক্তি জন্মে। গোরক্ষশতকে উক্ত হইয়াছে যে,—ক্রান্তের মধ্যে দলিত অঞ্জনপুঞ্জসন্নিভ বায়ুময় প্রাকারসমন্বিত বৃত্ত আছে, এই স্থানের দেবতা ঈশ্বর, পঞ্চঘটিকামাত্র এস্থলে চিত্তের সহিত প্রাণকে লীন করিয়া ধারণ করিতে পারিলে আকাশে গমন করিতে পারে। ইহাকে ঘটিকাসিদ্ধি বলে ॥ ২৭ ॥

মনঃসৈহর্যো স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দু স্থিরো ভবেৎ ।

বিন্দুঃসৈহর্য্যাং সদা সত্বং পিণ্ডসৈহর্য্যাং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

মনঃসৈহর্য্য ইতি । মনসঃ সৈহর্য্যে সতি বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিরো ভবেৎ । ততো বায়ুঃসৈহর্য্যাঃ পিণ্ডসৈহর্য্যাং স্থিরো ভবেৎ । বিন্দোঃ সৈহর্য্যাং সদা সৰ্ব্বদা সত্বং বলাৎ পিণ্ডসৈহর্য্যাং দেহসৈহর্য্যাং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

মন স্থির হইলে প্রাণবায়ু স্থির হয়। বায়ু স্থির হইলে বিন্দু ( গুট ) ..



স্থির হয় । বিন্দু স্থির হইলে দেহ স্থির হয় । দেহ স্থির হইলে সত্ত্ব  
অর্থাৎ বল স্থির হয়, এবং তাহাতেই জীবনমুক্তি ঘটিয়া থাকে ॥ ২৮ ॥

লয়স্বরূপবর্ণনম্ ।

ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্তু মারুতঃ ।

মারুতস্ত লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ ॥ ২৯ ॥

ইন্দ্রিয়গুণমিতি । ইন্দ্রিয়াণাং শ্রোত্রাদীনাং মনোহস্তঃকরণং নাথঃ প্রবর্তকঃ  
মনোনাথো মনসো নাথো মারুতঃ প্রাণঃ । মারুতস্ত প্রাণস্ত লয়ো মনোবিলয়ো  
নাথঃ । স লয়ো মনোলয়ঃ নাদমাশ্রিতঃ নাদে মনো লীয়ত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

চক্ষুঃকর্ণাদি ইন্দ্রিয়গণের প্রভু মন, এবং সেই মন প্রাণের অধীন ।  
মনোলয়ই প্রাণবায়ুর ঐভু অর্থাৎ মনোলয় হইলেই প্রাণ স্থিরভাবে  
থাকে, কিন্তু সেই মনোলয়ও আবার নাদের আশ্রিত, অর্থাৎ মন  
লয় হইয়া নাদে অবস্থিতি করে ॥ ২৯ ॥

সোহয়মেবাস্তু মোক্ষাখ্যো মাস্তু বাপি মতাস্তরে ।

মনঃপ্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সম্প্রবর্ততে ॥ ৩০ ॥

সোহয়মিতি । সোহয়মেব চিত্তলয় এব মোক্ষাখ্যো মোক্ষপদবাচ্যঃ ।  
মতাস্তরেহন্তমতে মাস্তু বা । চিত্তলয়স্ত সুষুপ্তাবপি সদ্ধাননঃপ্রাণয়োলয়ে সতি  
কশ্চিদনির্লীচ্য আনন্দঃ সম্প্রবর্ততে সম্যক্ প্রবৃন্তো ভবতি । অনির্লীচ্যানন্দাবি  
ভাবে জীবনমুক্তিস্থং ভবত্যেবেতি ভাবঃ ॥ ৩০ ॥

মনোলয়কেই মোক্ষ বলে,—মতাস্তরেও অস্ত্র মোক্ষ নাই, মনোলয়কেই  
সর্বসম্মতিক্রমে মোক্ষ বলা যায় । সুষুপ্তি অবস্থাতে মনের লয় হয় বটে,  
কিন্তু তাহাতে আনন্দানুভব হয় না ; প্রাণের লয় হইলে যে মনের লয়  
হয়, তাহাতে অনির্লীচনীয় আনন্দ অনুভব হয়, এবং ঐ আনন্দানুভবই  
জীবনমুক্তি বলিয়া কথিত হইয়া থাকে ॥ ৩০ ॥

নিশ্চেষ্টে। নির্বিকারশ্চ লয়ে। অমুত্তি যোগিনাম্ ॥ ৩১ ॥

বাহ্যবায়ুর অন্তঃপ্রবেশ খাদ, এবং অন্তর্বায়ুর বহির্নিগমন নিখাদ।  
যে যোগীর খাদ ও নিখাদ লীন হইয়াছে, ইঞ্জির ভ্রমেও কোন বিষয়  
গ্রহণ করে না; কোনরূপ দৈহিক বা মানসিক ক্রিয়া নাই;—সেই  
যোগীর যে লব্ধ অর্থাৎ অন্তঃকরণের ধোয়াকায়ে বৃত্তি, তাহাই উৎকৃষ্ট  
লব্ধ ॥৩১॥

উচ্ছিন্নসর্বসঙ্কলো নিঃশেষাশেষচেষ্টিতঃ ।

স্বাবগম্যো লয়ঃ কোহপি জায়তে বাগগোচরঃ ॥ ৩২ ॥

উচ্ছিন্নেতি । উচ্ছিন্না নষ্টাঃ সৰ্ব্বৈ সঙ্করা বনুপরিণামা বস্তুনি স তথা, নির্গতঃ  
 শেষো বেভ্যস্তানি, নিঃশেষাবশেষাবশি চেষ্টিতানি বস্তুনি স তথা । যেনৈবাবগন্তঃ  
 বোধঃ, তস্যঃ স্বাবগম্যঃ ব্যাচানপোচনোহবিবৰঃ কোহপি বিলক্ষণো লব্ধ আয়ত্তে  
 যোগিনাং প্রাপ্তবতি ॥ ৩২ ॥

যখন প্রকৃত মর হয়, তখন সকল প্রকার লক্ষণই বিনষ্ট হইয়া যায়, অর্থাৎ মনের কোন প্রকার পরিণাম থাকে না, এবং বিবিধ প্রকার চেষ্টা নিঃশেষিত হইয়া যায়। এই প্রকার মর নিজে অনুভব করা যায়,—বাক্য স্বাক্ষর প্রকাশ করা যায় না। যোগীদিগের এইরূপ মর হইয়া থাকে। ৩২।

যত্র দৃষ্টিৰস্তুত্ৰ ভূতেশ্চিয়সনাতনী ।

সা [ যা ] শক্তির্জীবভূতানাং হে অলক্ষ্যে লয়ং গতে ॥ ৩৩ ॥

যত্র দৃষ্টিরিতি । যত্র যস্মিন্ বিষয়ে ব্রহ্মণি দৃষ্টিবস্তুঃ স্বরূপবৃত্তিভূতৈব লয়ো  
ভবতি । ভূতানি পৃথিব্যাदीनि ইন্দ্রিয়াণি শোভাদীনি সনাতনানি শাস্তানি যন্তাঃ  
সা । সংকার্যাবাদেহিতিচায়াঃ কার্যভাতস্ত সত্ত্বাঃ । জীবভূতানাং প্রাণিনাং  
শক্তিবিভা ইমে হে অলক্ষ্যে ব্রহ্মণি লয়ং গতে যোগিনামিতি শেষঃ ॥ ৩৩ ॥

যে ব্রহ্মে মনের বৃত্তি জন্মে, সেই ব্রহ্মেই লয়;—এইরূপ লয় হইলে  
পৃথিব্যাদি পঞ্চভূত এবং জীবাদি, দশ ইন্দ্রিয় লয় হইয়া থাকে,—এইরূপ  
লয় হইলে বিভা ও অবিভা কোনটিই থাকে না ॥ ৩৩ ॥

লয়ো লয় ইতি প্রাহুঃ কৌদৃশং লয়লক্ষণম্ ।

অপুনর্কাসনোথানাল্লয়ো বিষয়বিস্মৃতিঃ ॥ ৩৪ ॥

লয় ইতি । লয় ইতি প্রাহুর্কদন্তি বহবঃ । লয়শ্চ লক্ষণং লয়স্বরূপং কৌদৃশ-  
মিতি প্রহ্মপূর্বকং লয়স্বরূপমাহ—অপুনরिति । অপুনর্কাসনোথানাং পুনর্কাসনা-  
স্থানান্তাব্যবিস্মৃতিঃ বিষয়াণাং শব্দাদীনাং ধোয়াকারস্ত বিষয়স্ত বা বিস্মৃতি-  
লয়ো লয়শকার্থ ইত্যর্থঃ । ৩৪ ॥

লয় এই কথা সকলেই বলিয়া থাকে; অতএব লয়ের লক্ষণ কথিত  
হইতেছে । সম্পূর্ণরূপে অর্থাৎ পুনরায় উৎপন্ন হইতে পারে না, এই  
প্রকারে বাসনার নিবৃত্তি হইলে যে বিষয়ের বিস্মৃতি, অর্থাৎ ধোয়াকারে  
অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তাহাকেই লয় বলে ॥ ৩৪ ॥

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্তগনিকা ইব ।

একৈব শাস্ত্রবী মুক্তা গুপ্তা কুলবধূরিব ॥ ৩৫ ॥

বেদেতি । বেদশাস্ত্রাঃ শাস্ত্রাণি ষট্ পুরাণাশ্চষ্টাদশ সামান্ত গনিকা ইব

বেশ্য ইব, বহুপুরুষগম্যত্বাৎ । একা শাস্তবী মূত্রৈব কুলবধূরিব কুলতীব গুপ্তা,  
পুরুষবিশেষগম্যত্বাৎ ॥ ৩৫ ॥

চতুর্বিধ বেদ, ষড়্‌বিধ অঙ্গশাস্ত্র ও অষ্টাদশ পুরাণ, এ সমুদয় সামান্য  
বেশ্যার ত্রায়, কেননা বহু লোকেই এ সকল শাস্ত্রের আলোচনা করিয়া  
থাকে। একমাত্র শাস্তবী মূত্রা কুলবধূর ত্রায় গুপ্তা অর্থাৎ কোনও  
ভাগ্যবান পুরুষ এই শাস্তবী মূত্রা অবগত হইতে পারেন, এবং ফললাভে  
সক্ষম হয়েন ; ফলতঃ সর্বসাধারণে ইহা অবগত হইতে বা ইহার ফললাভ  
করিতে সক্ষম হয় না ॥ ৩৫ ॥

### শাস্তবীমূত্রা ।

অস্তলক্ষ্যং বহিদৃষ্টিনিমেষোন্মেষবর্জিতা ।

এবা সা শাস্তবী মূত্রা বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৩৬ ॥

চিত্তলয়ায় প্রাণলয়াসাধীনভূতাং মূত্রাং বিবক্ষুস্তত্র শাস্তবীং মূত্রামাহ—  
অস্তলক্ষ্যমিতি । অস্তঃ আধারাদিত্রক্ষরকৃৎস্তেষু চক্রেষু মধ্যে স্বাভিমতে চক্রে  
লক্ষ্যমন্তঃকরণবৃত্তি ।\* বহির্দেহাদতিঃপ্রদেশে দৃষ্টিঃ । চক্ষুঃসংযকঃ । কীদৃশী  
দৃষ্টিঃ ? নিমেষোন্মেষবর্জিতা, নিমেষঃ পক্ষ্মসংযোগঃ উন্মেষঃ পক্ষ্মসংযোগবিচ্ছেদঃ  
তাভ্যাং বর্জিতা রহিতা চিত্তস্ত্র ধ্যেয়াক্রান্তাবেশে নিমেষোন্মেষবর্জিতা দৃষ্টি-  
ভবতি । সোষ্টক্ৰেবা মূত্রা শাস্তবী শস্তোরিয়ং শাস্তবী শিবপ্রিয়া শিবাবির্ভাবজনিকা  
বা ভবতি । কীদৃশী ? বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা বেদেষু স্বগাদিযু শাস্ত্রেযু শাস্ত্র্যপাত-  
ঞ্জলাদিযু গোপিতা রক্ষিতা ॥ ৩৬ ॥

সম্প্রতি চিত্তলয়ের জগ্য প্রাণলয় সাধনের প্রধান প্রধান মূত্রাসকল  
বলিতেছেন । এফণে ঐসকল মূত্রার মধ্যে শাস্তবী মূত্রা কথিত হই-  
তেছে । শাস্তবী মূত্রায় চক্ষুর দৃষ্টিশক্তির বাহ্যবিষয়ের সহিত সম্বন্ধমান্য  
থাকে, কিন্তু চক্ষুর নিমিষে অর্থাৎ পক্ষ্মসংযোগ এবং উন্মেষ, অর্থাৎ পক্ষ্ম  
সংযোগের বিচ্ছেদ, ইহার কিছুই থাকে না । আধারাদি ত্রক্ষরকৃৎস্ত্র,

চক্র সকলের মধ্যে অভিলষিত চক্রে অন্তঃকরণের বৃত্তি থাকে । এই শাস্ত্রবী মুদ্রা শিবের অত্যন্ত প্রিয় এবং শিবপ্রাপ্তির মূলভূত কারণ, অপিচ এই মুদ্রা ঋগাদিবেদশাস্ত্রে এবং সাংখ্যপাতঞ্জলাদিশাস্ত্রেও অতিশয় গোপিতা আছে ॥ ৩৬ ॥

অন্তরঙ্গ্যাবিলিনচিত্তপবনো যোগী যদা বর্ততে  
দৃষ্ট্যা নিশ্চলতারয়া বহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্নপি ।  
মুদ্রেয়ং খলু শাস্ত্রবী ভবতি সা লক্ষা প্রসাদাদ্ভুরোঃ  
শূন্যশূন্যবিলক্ষণং স্মরতি তত্ত্বং পরং শাস্ত্রবম্ ॥৩৭॥

শাস্ত্রবীঃ মুদ্রামতিনীম দর্শয়তি—অন্তরঙ্গ্যমিতি । যদা যস্তামবস্থায়ামন্তঃ  
অনাহতপদ্মাদৌ বহ্নক্যঃ সত্ত্বগুণবর্ম্মভূতাদিকং তদ্ব্যমকাদিবা ক্যলক্ষ্যং জীবৈশ্বর্য-  
ভিন্নমহঃ ব্রহ্মস্বীতি বাক্যার্থভূতঃ ব্রহ্ম বা তস্মিন্ লীনো বিশেষেণ লীনো চিত্ত-  
পবনো মনোমাক্রতো বস্ত স তথা যোগী বর্ততে নিশ্চলতারয়া নিশ্চলা হিরা তাবা  
কণীনিকা যস্তাং তাদৃশ্যা দৃষ্ট্যা বহির্দেহাঘর্ষিঃপ্রদেশে পশ্যন্নপি চক্ষুঃসম্বন্ধং কুর্কন্নপি  
অপশ্যন্ বাহ্যবিষয়গ্রহণমকুর্কন্ বর্ততে আন্তে । স্মরতি বাক্যলক্ষ্যাবে । ইবমুক্তা  
শাস্ত্রবী মুদ্রা শাস্ত্রবীনাটিকা । বৃত্তয়তি ক্রেনানিতি মুদ্রা । গুরোর্দেপিকস্তপ্রসাদাৎ  
ক্রীতিপূর্ব্বকাবেদগ্রহণলক্ষ্য প্রাপ্তা চেতিহিতিমিতি বক্তৃং লভ্যং শাস্ত্রং শাস্ত্রবীমুদ্রায়াং  
ভাসমানং পদং পঠতে পঠ্যতে যোগিভিঃসিদ্ধিগদয়াস্ববন্ধপংশূন্যশূন্যবিলক্ষণং  
খ্যেয়াকারবৃত্তেঃ সঙ্গ্যবাক্যকবিলক্ষণং ভূত্বা অপি ভান্যভাবাদশূন্যবিলক্ষণং তদ্ব্য-  
বাস্তবিকং বক্তৃং স্মরতি প্রত্যয়তে । তথাচোক্তং ‘অন্তরঙ্গ্যবিলক্ষণবিরতঃ পশ্যন্নপশ্য-  
সংযমী দৃষ্ট্যদ্রোণনিমেষবজ্রিকনিহঃ মুদ্রা ইবেচ্ছারবী । অস্ত্রেণঃ স্মরিতেন তদ্ব্য-  
বিত্ত্বা তদ্রেণ তদ্ব্যর্থিনামেবা ক্রাদবদিতাঃ মনোমাক্রবী বৃত্তিপ্রদাঃ হ্রস্বভাঃ ।  
‘উর্দ্ধদৃষ্টিবোধোদৃষ্টিকর্ষবেদো ব্রহ্মশিবাঃ । বাধাযন্ত্রবিধানেন  
কিতৌ ॥’ ইতি ৩৭ ॥

—যে অবস্থাতে যোগী ব্যক্তি অনাহতাদি পদে লক্ষ্য যে সগুণ ঈশ্বর-মূর্ত্যানি অর্থাৎ ‘তত্ত্বমসি’ প্রভৃতি বাক্যলক্ষ্য জীব ও ঈশ্বরভিন্ন কিংবা ‘অহং ব্রহ্মস্মি’ এই বাক্যগম্য ব্রহ্ম, তাহাতে মনঃপ্রাণ বিলীন করিয়া বিস্তমান থাকে, অথচ নিশ্চল চক্ষুতে বাহিরে দৃষ্টিপাত করে বটে, কিন্তু চক্ষুঃ কোন বিষয় গ্রহণ করিতে পারে না, ইহাকেই শাস্তবী মুদ্রা বলে । গুরুর দয়া হইলেই এই মুদ্রায় সিদ্ধ হইতে পারে, যোগিগণ এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া সিদ্ধি লাভ করিতে পারিলে অনির্করচরিত্র পদ প্রাপ্ত হইতে পারেন । গিরীশ সকল তন্ত্রেই এই মুদ্রা গোপন করিয়া রাখিয়াছেন । এই শাস্তবীমুদ্রা তদার্থী সংযমী ব্যক্তির মনোময় সাধন করিয়া থাকে এবং মুক্তি প্রদানও করে । এই মুদ্রা অতিশয় দুর্লভ । যাহার অধোদেশে দৃষ্টি থাকিলেও উর্দ্ধেই লক্ষ্য হয় এবং রাধাতন্ত্রক্রমে উর্দ্ধবেধ ও অধঃশিরা হয়, সেই ব্যক্তি এই পৃথিবীতে জীবমুক্ত হয় ॥ ৩৭ ॥

শ্রীশাস্তব্যাস্ত্র চেচর্যা অবস্থাধামভেদতঃ ।

ভবেচ্চিত্তলয়ানন্দঃ শূন্যে চিংস্বরূপিণি ॥ ৩৮ ॥

শ্রীশাস্তব্যাস্ত্র ইতি । শ্রীশাস্তব্যাস্ত্রঃ শ্রীমত্যাঃ শাস্তবীমুদ্রায়াঃ চেচরীমুদ্রায়াশ্চাবস্থা-  
ধামভেদতঃ অবস্থা অবস্থিতিধাম স্থানং তয়োর্ভেদাচ্ছাস্তব্যাস্ত্রঃ বহিদৃষ্টা বহিঃ-  
স্থিতিঃ চেচর্যাঃ ক্রমধ্যদৃষ্টাঃ বহিঃস্থিতিঃ । শাস্তব্যাস্ত্রঃ ক্রমধ্যভাবনা দেশঃ চেচর্যাঃ  
ক্রমধ্য এব দেশঃ । তয়োর্ভেদাত্যাঃ শূন্যে কেশকালবস্ত্রপরিচ্ছেদশূন্যে সমাধী-  
বিজাতীয়বস্ত্রপতনশূন্যে বা চিংস্বরূপিণি চিত্তলয়ানন্দরূপিণ্যন্তনি চিত্তলয়ানন্দো  
ভবেৎ সত্যং । শ্রীশাস্তবীচেচর্যোবস্থাধামরূপসাধনাংশে ভেদঃ, নতু চিত্তলয়ানন্দ-  
রূপকসাংশ ইতি ভাবঃ ॥ ৩৮ ॥

শাস্তবী মুদ্রা ও চেচরী মুদ্রা অবস্থিতিধামভেদেই ভিন্ন হইয়া থাকে ।

শাস্ত্রবী মুদ্রায় বাহ্যদৃষ্টিতে অবস্থিতি এবং খেচরী মুদ্রায় ভ্রমদো দৃষ্টি  
রাখিয়া অবস্থিতি । শাস্ত্রবী-মুদ্রায় হৃদয়ই ধ্যান করিবার স্থান,  
এবং খেচরী মুদ্রায় ভ্রমদো ধ্যান করিবার স্থান,—এই সমুদায় কারণেই  
দেশকাল পরিচ্ছেদশূন্য কিংবা সজাতীয়, বিজাতীয় ও স্বগত ভেদশূন্য  
চিদানন্দময় পরমাত্মাতে চিত্তলয় জগু আনন্দ উৎপন্ন হইয়া থাকে ।  
কেবলমাত্র অবস্থিতি স্থানভেদেই শাস্ত্রবীমুদ্রা ও খেচরীমুদ্রা পৃথক্  
হইয়া থাকে—বস্তুতঃ উক্ত উভয় মুদ্রায় চিত্তলয় জগু আনন্দের  
কোন বিভিন্নতা নাই ॥ ৩৮ ॥

### উন্নয়নমুদ্রানামধনম্ ।

তারে জ্যোতিষি সংযোজ্য কিঞ্চিদন্নময়েদ্ভ্রুবো । \*

পূর্বযোগং মনোযুগল্, মনোকারকঃ কণাৎ ॥ ৩৯ ॥

উন্নয়নমুদ্রামাহ—তারে ইতি । তারে নেত্রয়োঃ কণীনিকে জ্যোতির্ষি  
তারদোনাঁসাথে যোজনাৎ প্রকাশমানে তেজসি সংযোজ্য সংযুক্তে কৃৎ ভ্রুবো  
কিঞ্চিদন্নময়েদ্ভ্রুবো নয়েৎ । পূর্বোক্তোহন্তল্যাবহির্দৃষ্টিবিত্ত্যাকারকো যোগো  
যুক্তির্হস্মিন্ তত্তাদৃশং মনোহন্তঃকরণং যুগল্ যুক্তং কুর্কন্ যোগী কণাশুভ্তাহন্নয়ন-  
কারক উন্নয়নবহ্যকারকো ভবতি । ৩৯ ।

উন্নয়ন মুদ্রা কথিত হইতেছে ।—উভয় চক্ৰ উভয় তারাকে  
প্রকাশমান জ্যোতিতে সংযুক্ত করিয়া ভ্রূগলকে কিঞ্চিদুর্কে উন্নয়িত  
করিবে, এবং পূর্ববৎ অন্তর্লক্য ও বহির্দৃষ্টি করতঃ মানব যোগ-  
সাধনপূর্বক যোগে উন্নয়ন অবস্থায় রত থাকিবে, এইরূপ অবস্থাকেই  
যোগিগণ উন্নয়ন অবস্থা বলেন ॥ ৩৯ ॥

কেচিদাগমজ্ঞানেন কেচিৎনিগমসঙ্কলৈঃ ।

কেচিৎকর্ণেণ মুহুন্তি নৈব জ্ঞানন্তি তারকম্ ॥ ৪০ ॥

উন্নয়নস্তথা অন্তস্তরণোপায়োনাস্তোত্যাহ—কেচিদতি । কেচিচ্ছাস্ত্রতত্ত্বাদি-  
বিদ আগচ্ছন্তিবুদ্ধিমারোহন্ত্যর্থ্য এভ্যঃ ইত্যাগমাঃ শাস্ত্রতত্ত্বানয়ন্তেষাং জ্ঞানৈর্জ্ঞান-  
বধকনসাধনৈস্তদ্বৈকৈঃ কৰ্ণৈর্গৃহ্ণন্তি মোহং প্রাপ্ণবন্তি । তত্রাশক্তা বধ্যস্ত ইতি  
ভাবঃ । কেচিৎকৈদিকা নিগমসঙ্কলৈর্নিগমানাং নিগমোক্তানাং সঙ্কলৈঃ ফলবাহু-  
লৈর্গৃহ্ণন্তি । কেচিৎকৈশেবিকানয়ন্তর্কেণ স্বকলিতবুদ্ধিবিশেষেণ মুহুন্তি । তারক-  
ভীতি তারকস্তং তারকং তরণোপায়ং নৈব জ্ঞানন্তি । উক্তোন্নয়নেষ তরণোপায়স্তং  
ন জ্ঞানস্তোত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

উন্নয়নী অবস্থা ব্যতিরেকে পরিব্রাজকের অন্য উপায় নাই, তাহাই  
কথিত হইতেছে;—কোন কোন পণ্ডিত তত্ত্বাদিশাস্ত্র অবগত আছেন,  
কোন কোন বেদাধ্যায়ী ব্যক্তি নিগমশাস্ত্র জ্ঞানেন, কোন কোন  
ব্যক্তি স্বপরিব্রাজিত বুদ্ধি বিশেষে বিশেষ অভিজ্ঞ; কিন্তু এই সমুদয়  
ব্যক্তি মোহদ্বারা আবদ্ধ হইয়া আছেন, কেননা—উন্নয়নী অবস্থা  
ব্যতীত যখন পরিব্রাজকের উপায় নাই, তখন তাহা যে সকল শাস্ত্রে নাই,  
তাহার সেবা করিয়া কি হইবে? তত্ত্বাদিশাস্ত্রবেত্তারা মুক্তির শ্রেষ্ঠ  
উপায় স্বরূপ উন্নয়নী অবস্থা জানেন না ॥ ৪০ ॥

অর্কোন্নয়ীলিতলোচনঃ স্থিরমনা নাসাগ্রদভ্যেক্ষণ-

শ্চন্দ্রাৰ্কাবপি লীনতামুপনয়ন্তিস্পন্দভাবেন যঃ ।

জ্যোতীরূপমশেষবীজমখিলং দেদীপ্যমানং পরং

তত্ত্বং তৎপদমেতি বস্তু পরমং বাচ্যং কিমত্রাধিকম্ ॥ ৪১ ॥

অর্কোন্নয়ীলিতেনি অর্কম্ উন্নয়ীলিতে অর্কোন্নয়ীলিতে লোচনে যেন স্ অর্কোন্নয়ী-



লিতলোচনঃ অর্পোদ্যাটিলোচন ইত্যর্থঃ । হিরঃ নিশ্চলং মনো বস্য স হিরমনা  
 নাসায় নাসিকায় অগ্রে অগ্রভাগে নাসিকায় দ্বাদশাঙ্গুলপর্যন্তে বা দন্তে প্রতিতে  
 ঈকশে বেন স নাসাগ্রান্তেকঃ । তথাহি বশিষ্ঠঃ—“দ্বাদশাঙ্গুলপর্যন্তে নাসাগ্রে  
 বিমলেহুযবে । সংহিক্শোঃ প্রাণাত্যন্তোঃ প্রাণস্পন্দো নিরুধ্যতে ।” ইতি ।  
 নিশ্পন্দস্য নিশ্চলস্য ভাবো নিশ্পন্দভাবঃ কার্যোদ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বং তেন  
 চক্ষুর্কৌ চক্ষুর্দ্ব্যাবপি লীনতাং লীনস্য ভাবো লীনতা লব্ধমূণনয়ন প্রাপন্ন-  
 কার্যোদ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বেন প্রাণসংকরমপি শুভব্রহ্মিভ্যর্থঃ । তদুক্তং প্রাক্—  
 “মনো বজ্র বিসীয়েত” ইত্যাদি । পূর্বোক্তবিশেষণসম্পন্নো যোগী জ্যোতীৰ্ণপঃ  
 জ্যোতির্মিথাবিলপ্রকাশকং রূপং বস্য স তথা তমশেষবীজমাকানাছ্যাপ্তিবারা  
 সর্বকারণমবিলং পূর্ণং দেহীপামানমতিশয়েন দীপ্যত ইতি দেহীপ্যমানং ততথা  
 বপ্রকাশং পরং কার্যোদ্রিয়মনসাং সাক্ষিণং উত্তমনারোপিতং বাস্তবিকমিত্যর্থঃ ।  
 তদ্বিমমিতি বক্তৃশব্দক্যম্ । পততে গমাতে যোজিত্বিত্তি পদং পরমং সর্বোৎকৃষ্টং  
 বস্ত আশ্চর্যরপম্ এতি প্রাপ্নোতি । উন্নতবহারাং বস্তুত্বপাবহিতো যোগী  
 ভবতীত্যর্থঃ । অত্রাধিকং বাচ্যম্ । অপবং বস্ত প্রাপ্নোতীত্যত্র কিং বক্তব্য-  
 মিত্যর্থঃ । ৪১ ॥

যোগী আপন নয়নদ্বয় অর্দ্ধোন্মীলিত করিয়া মন স্থির করত নাসাগ্র-  
 ভাগে দৃষ্টি সংস্থাপন করিবে । বশিষ্ঠ বলিয়াছেন,—নাসিকার মগ্রভাগের  
 উপরি দ্বাদশ অঙ্গুলি পর্যন্ত নির্ভল আকাশে দৃষ্টি সংস্থাপনপূর্বক প্রাণ-  
 স্পন্দন নিরুদ্ধ করিবে । যোগাভ্যাসী ব্যক্তি এই প্রকারে দৃষ্টিসংস্থাপন-  
 পূর্বক নিশ্পন্দভাবে কার্যোদ্রিয় ও মনের নিশ্চলতা অবলম্বন করত চক্স-  
 কার্যের লব সম্পাদন করিবে, অর্থাৎ প্রাণবায়ুর সকার তত্ত্ব করিবে ।  
 ইহাতে জ্যোতির জায় সর্বপ্রকাশক, সর্বকারণ, স্বয়ংকারকরূপ কর্তা ও  
 মনের সাক্ষিবরূপ “তাহা এই প্রকার” এইরূপ নির্ভর অমোঘ পরিতোষ  
 সাক্ষ্যবরূপ বস্তু আশ্চর্য বস্তু হইবে । এই প্রকারে উপরী প্রাপ্ত সর্বোৎকৃষ্ট

স্বরূপে অবস্থিত হইয়া থাকেন। ইহা হইতে অজ্ঞ যে বিশেষ বস্তু লাভ হয়, তাহা বলা যায় না। ৪১ ॥

দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্ৰৌ চৈব ন পূজয়েৎ ।

সৰ্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিবারাত্ৰিনিরোধতঃ ॥ ৪২ ॥

উন্নীতাবনায়া: কালনিয়মাতাবনাঃ—দিবা নেতি। দিবা সূর্যাসকাবে-  
লিঙ্গং সৰ্বকারণমাস্তানম্। “এতমাস্তানম্ আকাশঃ সজুত” ইত্যাদি ক্রতে:।  
ন পূজয়েৎ ন ভাবয়েৎ। ধ্যানমেবাস্তপূজনম্। তদুক্তং বাশিষ্ঠে—“ধ্যানোপহার  
এবাস্তা ধ্যানমস্য মহার্চনম্। বিনা তেনেতরেণাস্তপনাস্তা লভ্যত এব নো।”  
ইতি। রাত্ৰৌ চন্দ্রসকাবে চ নৈব পূজয়েন্নৈব ভাবয়েৎ, চন্দ্রসূর্যাসকাবে চিত্তট্টেহৰ্য্যা-  
ভাবাৎ, “চলে বাতে চলং চিত্তং” মিত্যুক্তবাক্যে দিবারাত্ৰিনিরোধতঃ সূর্যচন্দ্রৌ  
নিরুধ্য। স্যাবলোপে পঞ্চমী তস্যাক্তসিল্। সৰ্বদা সৰ্বস্মিন্ কালে লিঙ্গম্  
আস্তানং পূজয়েস্তাবয়েৎ। সূর্যচন্দ্রয়োনিরোধে কৃতে সূর্যাস্তর্গতে প্রাণে মনঃ-  
ট্টেহৰ্য্যাৎ। তদুক্তং—“সূর্যাস্তর্গতে বাতৌ মনঃট্টেহৰ্য্যাং প্রজারত” ইতি। ৪২ ॥

দিবান্তে অর্থাৎ সূর্য্যোদয়প্রবাহকালে পরমাত্মার ধ্যান করিবে না।  
ধ্যানই পরমাত্মার পূজা, ধ্যানই আত্মার উপহার, এবং ধ্যানই আত্মার  
মহার্চনা। ধ্যান ভিন্ন অপর কোন উপায়ে আত্মাকে লাভ করা যায়  
না। রাত্ৰিতে অর্থাৎ চন্দ্রোদয়প্রবাহকালেও আত্মার ধ্যান করিবে না,  
কারণ প্রাণবায়ু প্রবাহকালে চিত্তের স্থিরতা থাকে না। “শাস্ত্রান্তরেণ  
নিবৃত্তিঃ কালঃ যে, বায়ুর চলাচল অবস্থায় মনঃ চকল থাকে। অতএব  
প্রাণবায়ুকে স্থির করিয়া সর্বদা আত্মাকে ধ্যান করিবে। প্রাণবায়ু  
স্থিরমান্তে মনো প্রবেশ করিলেই মনঃ স্থির হইয়া থাকে। এই সময়  
আত্মার ধ্যান করিবে। অতীত শাস্ত্রেও নিশ্চিত আছে যে, প্রাণব  
স্থিরমান্তে মনঃ প্রবেশ করিলে মনঃ স্থির হয়। ৪২ ॥

## খেচরীমুদ্রাকথনম্ ।

সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো মধ্যে চরতি মারুতঃ ।

তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ স্থানে ন সংশয়ঃ ॥ ৪৩ ॥

খেচরীমাত—সব্যোতি । সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো বামতদিতরনাড়ীস্থো মারুতো  
বয়ুর্বাঈ মধ্যে চরতি তস্মিন্ মধ্যপ্রদেশে গচ্ছতি তস্মিন্ স্থানে তস্মিন্ প্রদেশে  
খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরা ভবতি । প্রকাশনস্থেয়াখ্যোশেতাশ্বনেপদম্ । ন  
সংশয় উক্তার্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥ ৪৩ ॥

অতঃপর খেচরী মুদ্রা বলা হইতেছে।—বাম ও দক্ষিণ নাসিকার  
মধ্যে যে শূন্য স্থান আছে, যেখানে প্রাণবায়ু বিচরণ করে, সেই মধ্য  
স্থানেই খেচরী মুদ্রা বিদ্যমান আছে, তাহাতে সংশয় নাই ॥ ৪৩ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে শূন্যং চৈবানিলং গ্রসেৎ ।

তিষ্ঠতে খেচরীমুদ্রা তত্র সত্যং পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৪ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োরিতি । ইড়াপিঙ্গলয়োঃ সব্যদক্ষিণনাড়্যোর্মধ্যে বৃঙ্কুতাং ঋ  
কর্ক অনিলং প্রাণবায়ুং যত্র গ্রসেৎ । শূন্যে প্রাণস্ত স্থিরাভাব এব গ্রাসঃ । তত্র  
তস্মিন্ শূন্যে খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে । পুনঃ পুনঃ সত্যমিতি বোধনা ॥ ৪৪ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা অর্থাৎ বাম ও দক্ষিণ নাসিকা মধ্যে যে শূন্য আছে,  
ঐ শূন্যদেশেই প্রাণবায়ু স্থিরাভাবে অবস্থান করে, সেই স্থানেই খেচরী  
মুদ্রা অবস্থিতি করে, ইহা পুনঃ পুনঃ সত্য বলিয়া জানিবে ॥ ৪৪ ॥

সূর্য্যচন্দ্রমসোর্মধ্যে নিরালম্বাস্তুরং পুনঃ ।

সংস্থিতা ব্যোমচক্রে যা সা মুদ্রা নাম খেচরী ॥ ৪৫ ॥

সূর্য্যচন্দ্রমসোরিতি । সূর্য্যচন্দ্রমসোরিড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে নিরালম্বং বসন্তম-

বকাশস্তত্র । পুনঃ পাচপূরণে । ব্যোম্ভাং খানাং চক্রে সমুদায়ে জীবন্তো  
সৰ্ব্বখানাং সমন্বয়ঃ । তদুক্তং “শক্ৰোত্তমঃসম্বিতঃ” ইতি । যা সংস্থিতা সা মুদ্রা  
খেচরী নাম ॥ ৪৫ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীর মধ্যস্থলে যে স্থান আছে, সেই স্থানই ব্যোম-  
চক্র বলিয়া কথিত হয় ; আর মধ্যো যে মুদ্রা আছে, তাহাকে খেচরী  
মুদ্রা বলে ॥ ৪৫ ॥

সোমাদ্যত্রোদিতা ধারা সাক্ষাৎ সা শিববল্লভা ।

পূরয়েদতুলাং দিব্যাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে ॥ ৪৬ ॥

সোমাদিত্তি । সোমাক্ষত্ৰাদ্ যত্র যস্তাং খেচর্যাং ধারা অমৃতধারা উদিতো-  
দ্ভুতা সা খেচরী সাক্ষাচ্ছিববল্লভা শিবস্য প্রিয়ৈতি পূৰ্ণেণান্বয়ঃ । অতুলাং  
নির্মলাং নিরুপমাং দিব্যাং সৰ্ব্বনাড়্যন্তমাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে পূরয়েৎ ।  
জিহ্ময়েতি শেষঃ ॥ ৪৬ ॥

যে খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করিলে চক্রে অমৃতধারা নিঃসৃত হয়,  
সেই খেচরী মুদ্রা শিবের প্রিয়া এবং সেই খেচরী মুদ্রা নির্মলা তুলনা-  
রহিতা সৰ্ব্ব নাড়ীর শ্রেষ্ঠা সুষুম্নাকে পশ্চিম মুখ জিহ্বাদ্বারা পূর্ণ  
করে ॥ ৪৬ ॥

পূরস্তাচ্চৈব পূর্য্যেত নিশ্চিতা খেচরী ভবেৎ ।

অভ্যস্তা খেচরীমুদ্রাপ্যভ্যস্তা সতী উন্ননী সম্প্রজায়তে ॥ ৪৭ ॥

পূরস্তাচ্চৈবেতি । পূরস্তাচ্চৈব পূৰ্ণতোহপি পূর্য্যেত । সুষুম্নাং প্রাণেনেতি  
শেষঃ । যনি তর্হি নিশ্চিতাঃসন্ধিঃ খেচরী খেচর্যাখ্যা মুদ্রা ভবেদিত্যে, যদি তু  
পূরস্তাং প্রাণেন পূর্য্যেত জিহ্বামাত্রেন পশ্চিমতঃ পূর্য্যেত তর্হি মুদ্রাব্যত্যনিকা, ন  
নিশ্চিতা খেচরী স্তানিতি ভাবঃ । খেচরীমুদ্রাপ্যভ্যস্তা সতী উন্ননী সম্প্রজায়তে  
চিন্তস্ত ধ্যেয়াকাশবেশার্জুধ্যাবহা ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪৭ ॥

যদি এই স্রবুন্নানাড়ী প্রাণবায়ু দ্বারা পূৰ্ণমুখে পূর্ণ হয়, তাহা হইলে নিশ্চিতই খেচরীমুদ্রা হইয়াছে বলিয়া জানিবে । অপর যদি প্রাণবায়ু দ্বারা পূৰ্ণমুখে পূর্ণ না হইয়া কেবলমাত্র পশ্চিম মুখেই জিহ্বাদ্বারা পরিপূর্ণ হয়, তাহা হইলে খেচরীমুদ্রা না হইয়া মূঢ়াবস্থা মাত্র জন্মিয়াছে বলিয়া জানিবে । খেচরীমুদ্রা অভ্যাস হইলে উন্নতী অবস্থা অর্থাৎ মনের ধোয়াকারাবস্থা জন্মিয়া পরে তুর্য্যাবস্থা জন্মিয়া থাকে ॥ ৪৭ ॥

ক্রবোর্ধ্মধ্যে শিবস্থানং মনস্তত্র বিলীয়তে ।

জ্ঞাতব্যং তৎপদং তুর্য্যং তত্র কালো ন বিজ্ঞতে ॥ ৪৮ ॥

ক্রবোরিতি । ক্রবোর্ধ্মধ্যে ক্রবোরস্তরালে শিবস্থানং শিবস্যোৎকৃষ্ট স্থানং শিবস্ত স্তম্বরূপস্তাস্থানোহিবস্থানমিতি শেষঃ । তত্র তস্মিন্ শিবে মনো লীয়তে । শিবাকারবৃত্তিপ্রবাহবস্তবতি তচ্চিত্তলয়রূপং তুর্য্যং পদং জাগ্রৎস্বপ্নসূক্ষ্মপ্তিভ্যশ্চতুর্থীত্যং জ্ঞাতব্যম্ । তত্র তস্মিন্ পদে কালো মূঢ়ান বিজ্ঞতে । যথা সূর্য্যাস্তমসো-নিরোধাদায়ুঃকরকারকঃ কালঃ সময়ে ন বিজ্ঞত ইত্যর্থঃ । তদুক্তং—ভোক্তৃ স্রবুন্নানাড়ীকে কালভোক্তৃ বলিয়া থাকেন ॥ ৪৮ ॥

ক্রবয়ের মধ্যে শিবস্থান বিজ্ঞমান আছে, এই স্থানে স্তম্বরূপ আশ্রয় অবস্থিতি হইয়া থাকে, এই স্তম্বরূপ আশ্রয়তেই মন বিলীন অর্থাৎ শিবাকার বৃত্তিপ্রবাহ হয়, এইরূপ চিত্তলয়ে জাগ্রৎ, স্বপ্ন, সূক্ষ্মপ্তি এই তিনটি অবস্থার পরবর্তী তুর্য্যাবস্থা বলিয়া জানিবে, এইরূপ অবস্থা হইলে আর কালক্রমে পতিত হইতে হয় না ; কারণ চন্দ্র সূর্য্যের নিরোধ বলিয়া আয়ুঃকরকারক সময় আর থাকে না এইজন্য যোগিগণ স্রবুন্নানাড়ীকে কালভোক্তৃ বলিয়া থাকেন ॥ ৪৮ ॥

অভ্যাসেৎ খেচরীং জাবল্ বাবৎ স্রবুন্নানাড়ীনিবৃত্তিঃ ।

সম্প্রাপ্তযোগনিবৃত্ত্য কালো নাস্তি কালো নাস্তি কালো নাস্তি ।

অভ্যাসেদিত্তি । তাবৎ খেচরীঃ মুদ্রামত্যসেৎ, বাবদ্ যোগনিদ্রিতঃ ।  
যোগঃ সর্ববৃত্তিনিরোধঃ সৈব নিদ্রা যোগনিদ্রা । অন্ত সজ্জাতা ইতি যোগনিদ্রিতঃ  
তাদৃশঃ স্ত্রাং সম্প্রাপ্তা যোগনিদ্রা বেন স সম্প্রাপ্তযোগনিদ্রন্তত্ কদাচন কস্মি-  
শ্চিনপি সময়ে কালো মুক্যুনাতি । ৪৯ ॥

যোগী যে পর্য্যন্ত খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করে, সে পর্য্যন্ত সে যোগ-  
নিদ্রায় নিদ্রিত থাকে, অর্থাৎ তাহার সর্বপ্রকার বৃত্তি নিবৃত্ত থাকে,  
যে যোগাভ্যাসী ব্যক্তি উক্ত প্রকার চিত্তবৃত্তির নিরোধ করিতে পারিয়া-  
ছেন, তাহার মৃত্যু হয় না । ৪৯ ॥

নিরালম্বঃ মনঃ কুত্वा ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ।

সবাহ্যাত্মস্তরে ব্যোমি ঘটবন্তিষ্ঠতি ঐবম্ ॥ ৫০ ॥

নিরালম্বমিতি । যো নিরালম্বমালম্বনশূন্তঃ মনঃ কুত্वा কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ  
খেচরীমুদ্রায়াং জায়মানায়াং ব্রহ্মাকারামপি বৃত্তিঃ পরমবৈরাগ্যেণ পরিত্যজেদিত্যর্থঃ ।  
স যোগী বাহ্যাত্মস্তরে বাহ্যে বহির্ভবে অভ্যস্তরে অভ্যন্তর্ভবে চ ব্যোম্যাকাশে  
ঘটবন্তিষ্ঠতি ঐবং নিশ্চিতমেতৎ । বধ্যাকাশে ঘটো বহিরন্তঃচাকাশপূর্ণো ভবতি  
তথা খেচরীমালম্বনপরিত্যাগেন যোগী ব্রহ্মণা পূর্ণাভিষ্ঠতীত্যর্থঃ । ৫০ ।

যোগী মনকে অবলম্বনশূন্ত করত সকল প্রকার চিন্তা হইতে নিবৃত্ত  
কর্তব্য । খেচরীমুদ্রা সাধন করা হইলে পরমবৈরাগ্য দ্বারা ব্রহ্মাকার  
বৃত্তির পরিচয় হইবে । ইহাতে সাধক বাহ্যাকাশে ও অন্তরাকাশে  
ঘটক, বহিরন্তঃচাকাশপূর্ণ, ঘটের যেমন অভ্যস্তরে ও বাহিরে আকাশ-  
পূর্ণ হইবে, তদ্রূপে খেচরীমুদ্রা অভ্যাস হইলে সাধকের মন অবলম্বন-  
শূন্ত হয়, এই মত খেচরীমুদ্রার অভ্যাসে ও বাহিরে পূর্ণত্ব বিদ্যমান  
থাকেন । ৫০ ॥

বাহ্যবায়ুৰ্থা লীনস্তথা মধ্যো ন সংশয়ঃ ।

স্বস্থানে স্থিরতামেতি পবনো মনসা সহ ॥ ৫১ ॥

ব্যাখ্যেতি । বাহ্যে দেহাপরিভবো বায়ুৰ্থা লীনো ভবতি খেচর্য্যং, তস্মাস্তঃ-  
প্রবৃত্ত্যভাবাৎ । তথা মন্যে দেহমধ্যবর্তী বায়ুর্গীনো ভবতি, তস্মৈ বতিঃপ্রবৃত্ত্য-  
ভাবাৎ । ন সংশয়ঃ অশ্বিন্নর্থো সন্দেহো নাস্তিত্যর্থঃ । স্থানেতে স্থিরীভূততেহশ্বিন্নিতি  
স্থানং স্বপ্ত প্রাণস্ত স্থানং শৈশ্যামিষ্টানং ব্রহ্মরন্ধ্রং তত্র মনসা চিন্তেন সহ পবনঃ  
প্রাণঃ স্থিরতাং নিশ্চলতামেতি ব্যাখ্যেতি ॥ ৫১ ॥

খেচরীমুদ্রাতে যেমন বাহ্য বায়ু লীন হয়, অর্থাৎ বাহ্য বায়ুর অন্তঃ-  
প্রবৃত্তি হয় না, সেইরূপ আন্তরিক বায়ুও লীন হইয়া থাকে, অর্থাৎ  
তাহার বাহ্য প্রবৃত্তি হয় না, ইহাতে কিকিমাত্র সন্দেহ নাই ; পরন্তু  
উক্ত বায়ু মনের সহিত স্থির অবস্থিতি স্থান ব্রহ্মরন্ধ্রে গিয়া স্থির হইয়া  
থাকে ॥ ৫১ ॥

এবমভ্যাসমানস্ত বায়ুমার্গে দিবানিশম্ ।

অভ্যাসাজ্জীৰ্যতে বায়ুশ্বানস্তত্রৈব লীয়তে ॥ ৫২ ॥

এবমুক্তপ্রকরণে বায়ুমার্গে প্রাণমার্গে সুষুমাগামিত্যর্থঃ । দিবানিশং  
রাত্রিন্দ্বয়মভ্যাসমানস্তাভ্যাসং কুর্কীতো যোগিনোহভ্যাসাদ্ যত্র যশ্মিন্নাধায়ে বায়ুঃ  
প্রাণো জীবাতে জীযতে লীয়তে ইত্যর্থঃ । তত্রৈব বায়োলগ্ন্যবিষ্ঠানে মনশ্চিন্তা  
লীয়তে জীযাত ইত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

এই প্রকারে প্রাণবায়ুর পঞ্চস্বরূপ সুষুমানাভীতে দিবরাত্রি খেচরী-  
মুদ্রা অভ্যাস করিলে যেখানে যোগী ব্যক্তির প্রাণবায়ু লয় হয়, সেই  
বায়ুহানেই মনের লয় হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈঃ প্লাবয়েদেহমাপাদতলমস্তকম্ ।

লিখ্যতে্যেব মহা কায়ো মহাবল পরাক্রমঃ ॥ ৫৩ ॥

অমৃতৈরিত্তি । অমৃতৈঃ স্থবিরনির্গতৈঃ পাদতলং চ মস্তকং চ পাদতল-  
মস্তকম্ স্বন্দশ্চ প্রাণিতৃষ্যসেনাদ্ভানামিত্যেকবদ্ধাবঃ । পাদতলমস্তকমভি-  
ব্যাপ্যেত্যাপাদতলমস্তকং দেহমাপ্রাবয়েদাপ্রাবিতং কুৰ্যাৎ । মহামৃতকুষ্ঠঃ কারো  
যশ্চ স মহাকায়ঃ মহাস্তো বলপরাক্রমো যশ্চেত্যেতাদৃশো যোগী সিধ্যতেষ;  
অমৃতাপ্রাবনেন সিদ্ধো ভবত্যেব ॥ ৫৩ ॥

খেচরীমুদ্রা সিদ্ধ হইলে ব্রহ্মরক্ষ হইতে যে অমৃতধারা ক্ষরিত হইতে  
থাকে, সেই অমৃতধারা সাধকের আপাদমস্তক সর্জনগ্নীর আশ্রয়িত করে,  
ইহাতেই সাধক সিদ্ধিসম্পন্ন, উৎকৃষ্টকায় ও মহাবলশালী হন ॥ ৫৩ ॥

শক্তিমধ্যে মনঃ কৃতা শক্তিং মানসমধ্যগাম্ ।

মনসা মন আলোকা ধারয়েৎ পরমং পদম্ ॥ ৫৪ ॥

শক্তিরিত্তি । শক্তিঃ কুণ্ডলিনী তন্ত্ৰা মধ্যে মনঃ কৃতা তস্যাং মনো মূঢ়া তদা-  
কাং মনঃ কৃত্তেত্যর্থঃ । শক্তিং মানসমধ্যগাম্ কৃতা শক্তিধ্যানাবেশাচ্ছক্তিং  
মনস্তেজাকৃত্য তেন কুণ্ডলীং বোধয়িষ্যেতি যাবৎ । “প্রবুদ্ধাবহিঃযোগেন মনসা  
মকুতা সহ”তি গোবক্ষ্যোক্তেঃ । মনসাস্তঃকরণেন মন আলোকা বুদ্ধিং মনসাব-  
লোকনেন স্থিরাকৃত্তেত্যর্থঃ । পরমং পদং সর্বোৎকৃষ্টং স্বরূপং ধারয়েদ্ধারণাবিসময়ং  
কুৰ্যাদিত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

সাধক কুণ্ডলিনী শক্তিতে মনঃ সংস্থাপন করত মনের সহিত  
কুণ্ডলিনীর একাভাব করিবে, অর্থাৎ কুণ্ডলিনী শক্তি মন দ্বারা প্রবোধিত  
করিবে, এবং মন দ্বারা অবলোকন করিবে ও বুদ্ধি স্থির \* করিয়া পরমপদ  
স্ব-স্বরূপ ধারণ করিবে ॥ ৫৪ ॥

খমধ্যে কুরু চাত্মানমাত্মমধ্যে চ খং কুরু ।

সর্ব্বং চ খময়ং কৃতা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

\* ইহা চিন্তনীয় বিষয়, অর্থাৎ অগাঢ় ভাবে চিন্তা করিবে । মনকে স্থির করিয়া  
কুণ্ডলিনীর ভাগরণ, দশম ও বুদ্ধিতত্ত্ব পরম পুরুষ ধারণ করিতে হয় ।



থমধ্য ইতি । থমিব পূর্ণঃ ব্রহ্ম ঋ তদ্বধ্যে আস্থানঃ স্বরূপঃ কুরু । ব্রহ্মা-  
হ্মিতি ভাবঃসত্যার্থঃ । আস্থামধো স্বরূপে চ ঋ পূর্ণঃ ব্রহ্ম কুরু । অহং ব্রহ্মেতি  
চ ভাবঃসত্যার্থঃ । সর্বং চ থময়ং কৃৎস্না ব্রহ্মময়ং বিস্তাব্য কিমপি ন চিন্তয়েৎ  
অহং ব্রহ্মেতি ধ্যানমপি পরিত্যজেদিত্যর্থঃ ॥ ৫৫ ॥

আপনাকে ব্রহ্ম স্বরূপ বলিয়া চিন্তা কর এবং ব্রহ্মকে আস্থাস্বরূপ  
কর ও সকলই ব্রহ্মময় এইরূপ ভাবনা কর । এবং অন্য সকল প্রকার  
চিন্তা পরিত্যাগ কর ॥ ৫৫ ॥

অন্তঃশূন্যো বহিঃশূন্যঃ শূন্যঃ কুন্ত ইবাস্বরে ।

অন্তঃপূর্ণো বহিঃপূর্ণঃ পূর্ণঃ কুন্ত ইবার্ণবে ॥ ৫৬ ॥

এবং সমাধিতত্ত্ব স্বরূপে দ্বিতিমাহ—অন্তঃশূন্য ইতি । অন্তঃ অন্তঃকরণে  
শূন্যঃ । ব্রহ্মাতিবিস্তৃত্বভেদভাবাদিতীতশূন্যঃ । বহিঃবহিঃকরণাবহিরপি শূন্যঃ,  
দ্বিতীয়াদর্শনাৎ । অস্বরে আকাশে কুন্তো ঘটো যথা স্বর্কর্কহিঃশূন্যত্বত্বঃকরণে  
হৃদাকাশে বায়ুপূর্ণঃ ব্রহ্মাকারবৃত্তেঃ সজ্জাবাদ্ ব্রহ্মসংস্কারা । বহিঃপূর্ণোহন্তঃ  
করণাবহিঃসংস্কারাবহিঃ পূর্ণঃ । তথা ব্রহ্মাতিবিস্তৃত্বভেদভাবাদ্ ব্রহ্মপূর্ণত্বাৎ ।  
অর্ণবে সমুদ্রে কুন্তো ঘটো যথা সর্বতো জলপূর্ণো ভবতি এবং সমাধিনিষ্ঠো যোগী  
ব্রহ্মপূর্ণো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৫৬ ॥

প্রাপ্তক প্রকার সমাধি সিদ্ধ হইলে যে প্রকার অবস্থা ঘটে, তাহাই  
বলিতেছেন ।—যে প্রকার কোন একটি কুন্ত আকাশে থাকিলে, তাহার  
অন্তরে ও বাহিরে আকাশ থাকে, তদ্রূপ সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগীরও  
অন্তর বাহির শূন্য থাকে । সমাধিহিত যোগীর অন্তঃকরণে ব্রহ্মাতি-  
বিস্তৃত্ব দ্বিতীয় পদার্থ থাকে । সুতরাং তখন তিনি অন্তঃশূন্য হইবেন  
এবং বাহিরের ব্রহ্মপূর্ণত্বের কোন পদার্থ দেখিতে পান না । যে

প্রকার কোন একটি ঘট সমুদ্র মধ্যে রক্ষা করিলে, ঘটের অন্তরে বাহিরে কেবল জলই থাকে ; তদ্রূপ সমাধিসিদ্ধ যোগীর অন্তরে বাহিরে কেবল ব্রহ্মই পূর্ণ থাকে । সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগীর বাহ্য ও অভ্যন্তর ব্রহ্মময় হয়, সুতরাং তিনি সর্বতোভাবে ব্রহ্মপূর্ণ হন ॥ ৫৬ ॥

বাহ্যচিন্তা ন কৰ্ত্তব্য। তথৈবান্তরচিন্তনম্ ।

সর্ববচিন্তাং পরিত্যজ্য ন।কঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

বাহ্যচিন্তেতি । সমাহিতেন যোগিনেত্যধ্যাহারঃ । বাহ্যচিন্তা বাহ্যবিষয়া চিন্তা ন কৰ্ত্তব্য। তথৈব বাহ্যচিন্তাকরণবদান্তরচিন্তনমাস্তরাণাং মনসা পরিকল্পিতানাশা-  
মোদকসৌধবাটিকাদীনাং চিন্তনং ন কৰ্ত্তব্যমিতি লিঙ্গবিপরিশ্রমেণাশ্রয়ঃ । সর্ব-  
চিন্তাং বাহ্যভ্যন্তরচিন্তনং পরিত্যজ্য কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ পরবৈরাগ্যেণাস্বাকার-  
বৃত্তিমপি পরিত্যজেৎ । তন্ত্যাগে স্বরূপাবস্থিতরূপা জীবমুক্তিভবতীতি ভাবঃ ॥ ৫৭ ॥

সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগী পুত্র-কলত্রাদিবিষয়ক বাহ্য চিন্তা ও আশা-আমোদাদি অভ্যন্তরিক চিন্তা, এই উভয়বিধ চিন্তা পরিত্যাগ-পূর্বক পরম বৈরাগ্য অবলম্বন করত আত্মস্বরূপবৃত্তি পরিত্যাগ করিবে । ইহাতে স্ব-স্বরূপাবস্থিতরূপ জীবমুক্ত হইয়া থাকে ॥ ৫৭ ॥

সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব জগৎ সীমগ্রং

সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব মনোবিলাসঃ ।

সঙ্কল্পমাত্রমতিমুৎসজ্জ নির্বিকল্প-

মাত্রিত্য নিশ্চয়মবাগ্নুহি রাম শান্তিম ॥ ৫৮ ॥

বাহ্যভ্যন্তরচিন্তাপরিত্যাগে শান্তিষ্চ ভবতীত্যর্থ বিশিষ্টবাক্যং প্রমাপয়তি—  
সঙ্কল্পেতি । সঙ্কল্পো মানসিকো ব্যাপারঃ স এব সঙ্কল্পমাত্রং তস্মৈ কলনৈব রচ-  
নৈবেদং দৃশ্যমানং সমগ্রং জগৎ । বাহ্যপ্রপঞ্চো মনোমাত্রকল্পিত ইত্যর্থঃ । মনসো

মানসস্ত বিলাসো নানাবিঘ্নাকারকরনঃ আশামোদক-সৌধবাটিকাদিকরনারূপৈ-  
 বিলাসঃ সঙ্করমাত্রকলনৈব । মানসঃ প্রপঞ্চোহপি সঙ্করমাত্রচরনৈবেত্যর্থঃ ।  
 সঙ্করমাত্রে বাহ্যাত্তরপ্রপঞ্চে বা মতিঃ সত্যবুদ্ধিস্তামুৎসহ । তর্হি কিং  
 কর্তব্যমিত্যত তাহ—নির্কিঁকর্যেতি । বিশিষ্টকরনা বিকরনঃ, আত্মনি কর্তৃত্বভোক্তৃ-  
 ত্ববিষয়স্বাতীয়াবিজাতীয়স্বগতভেদদেশকালবস্তুপরিচ্ছেদকরনারূপঃ । তন্মাম্বিক্রান্তো  
 নির্কিঁকরস্তমাত্মানমাশ্রিত্য ধারণাদিবিষয়ং কৃৎস্না, হে রাম ! নিশ্চয়মসন্দিগ্ধং শাস্তিঃ  
 পরমোপরতিমবাপুঃসি, ততঃ সুখমপি প্রাপ্তুর্দীতি ভাবঃ । তদ্বক্তং ভগবতা  
 ব্যতিরেকেণ “ন চাভাবয়তঃ শাস্তিরশাস্তস্য কুতঃ সুখ” ইতি । ৫৮ ।

বাহির ও অন্তর বিষয়ে চিন্তা পরিত্যাগ করিলে যে পরমা শাস্তি লাভ  
 হয়, তাহার প্রমাণ স্বরূপ বশিষ্ঠ বলিতেছেন, যথা—হে রাম !  
 আন্তরিক ব্যাপারই সঙ্কর, এবং সঙ্কর দ্বারাই এই পরিদৃশ্যমান বাহ্য  
 জগৎ প্রকাশ পাইতেছে । আশা আমোদ প্রভৃতি মানসিক  
 করন। মাত্র, সুতরাং বাহ্য ও মানসিক প্রপঞ্চে যে সত্য বুদ্ধি, তাহা  
 পরিত্যাগ কর । আমি কর্তা, আমি ভোক্তা, আমি সুখী, আমি  
 অমূকের সজাতীয়, অমূকের বিজাতীয়, আমি অমুক হইতে বিভিন্ন,  
 আমি অমুক দেশস্থ এবং অমুক কালবর্তী ইত্যাদি পরিচ্ছেদকরনানুত্ত  
 আত্মাকে আশ্রয় করিয়া পরমা শাস্তি লাভ কর । এইরূপ করিলে পরম  
 সুখী হইতে পারিবে । শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন,—আত্মাত্ত্ব চিন্তা  
 ব্যতিরেকে শাস্তি হয় না, পরম শাস্তি না হইলেও সুখও হয় না । ৫৮ ।

কপূরমনলে যদ্বৎ সৈন্ধবঃ সলিলে যথা ।

তথা সঙ্কীয়মানং চ মনস্তত্তে বিলীয়তে ॥ ৫৯ ॥

কপূরমিতি । যদবস্থানলেনহগ্নৌ সঙ্কীয়মানং সংযোজ্যমানং কপূরং বিলীয়তে  
 বিশেষেণ লীয়াত লীনং ভবতি, অগ্ন্যাকারং ভবতি । যথা সলিলে জলে সঙ্কীয়-

স্থানং সৈন্ধবং লবণং বিলীয়তে লবণাকারং পরিত্যজ্য জলাকারং ভবতি তথা  
তদ্বদন্তে আত্মনি সঙ্কায়মানং কার্যমাণং মনো বিলীয়তে আত্মাকারং ভবতি ॥৫৯॥

কপূর যে প্রকার অগ্নিসংযোগে অগ্নির জ্বার হয়, সৈন্ধব লবণ  
যে প্রকার জলের সহিত মিশ্রিত হইলে জলের জ্বার হয়, মন সেই  
প্রকার আত্মার সহিত মিলিত হইলে আত্মস্বরূপ ধারণ করে ইহাকেই  
মনোলয় বলে ॥ ৫৯ ॥

### মনোলয়ে দ্বৈতনিবৃত্তিঃ ।

জ্ঞেয়ং সৰ্ব্বং প্রতীতঞ্চ জ্ঞানঞ্চ মন উচ্যতে ।

জ্ঞানং জ্ঞেয়ং সমং নষ্টং নান্যঃ পন্থা দ্বিতীয়কঃ ॥ ৬০ ॥

মনসো বিপক্ষে জ্ঞাতে দ্বৈতমপি লীয়ত ইত্যাহ—ত্রিভিজে ঐমিহি । সৰ্ব্বং  
সকলং জ্ঞেয়ং জ্ঞানাহং প্রতীতং চ জ্ঞাতং চ জ্ঞানং চ ইদং সৰ্ব্বং মন উচ্যতে ।  
সৰ্ব্বস্য মনঃকল্পনামাত্রদ্বায়নঃশব্দেনোচ্যতে । জ্ঞানং জ্ঞেয়ং চ সমং মনো বিলীয়তে  
মনসা সার্কং নষ্টং যদি তুর্হি দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ পন্থা মনোবিষয়ো নাস্তি দ্বৈতং  
নাস্তিতি ফলিতার্থঃ ॥ ৬০ ॥

মনের লয় হইলে যে দ্বৈতবুদ্ধির লয় হয়, তাহাই শ্লোকদ্বয়ে  
বলিতেছেন।—সমুদায় বস্তুই জ্ঞেয়, আর মনই জ্ঞান, সমুদয় প্রপঞ্চই  
মনের, সঙ্কল্প, মনের সহিত সমুদয় জ্ঞেয় ও জ্ঞান বিনষ্ট হয় অর্থাৎ  
মনের লয় হইলে জ্ঞান বা জ্ঞেয় কিছুই থাকে না, কাজেই যদি জ্ঞান ও  
জ্ঞেয় বিনষ্ট হইল, তাহা হইলে মনের বিবরণ আর কিছুই থাকে না,  
অতএব তখন আপনা হইতেই দ্বৈতবুদ্ধি লয় প্রাপ্ত হইয়া যায় ॥ ৬০ ॥

মনোদৃশ্তমিদং সৰ্ব্বং যৎ কিঞ্চিৎ সচরাচরম্ ।

মনসো হ্যগ্নানীভাবাদ্ভৈতং নৈবোপলভ্যতে ॥ ৬১ ॥

মনোদৃশ্যমিতি । ইদমুপলভ্যমানং বৎকিঞ্চিদ্ বৎকিমপি চরং জঙ্গমচরং  
স্থাবরং চরং চাচরং চ চরাচরে ভাভ্যাং সহ বর্ত্তত ইতি সচরাচরং বজ্জগৎ তৎসৰ্বং  
মনোদৃশ্যং মনসা দৃশ্যং, মনঃসকলমাত্মমিত্যর্থঃ । মনঃকল্পনাসম্বন্ধে প্রতীতে-  
স্তদ্ব্যবহাৰে চাপ্রতীতেভ্যম্ এব সৰ্বং জগৎ ভ্রমস্ত প্রতীতকণরীৰত্বাৎ ন চ  
বৌদ্ধমতপ্রসঙ্গঃ । ভ্রমাধিষ্ঠানস্ত ব্রহ্মণঃ সত্যদ্ব্যভ্যুপগমাৎ । মনস উশনীভাবা-  
দ্বিলয়াদৈতৎ ভেদঃ নৈবোপলভ্যতে নৈব প্রতীয়তে । বৈতভ্রমহেতোর্ধনঃসকল-  
জ্ঞাতাবাৎ হি তদ্বৈতাবব্যয়ম্ ॥ ৬১ ॥

পৃথিবীতলে স্থাবরজঙ্গমাশ্লক যে সকল পদার্থ আমাদিগের উপলব্ধি  
হয়, সে সমুদায় পদার্থই মনের দৃশ্য অর্থাৎ মনের সকলদ্বারাই সমুদয়  
জগৎ প্রতীয়মান হইয়া থাকে । যে পর্য্যন্ত মনের সকল থাকিবে, সেই  
পর্য্যন্তই সকল বস্তুর প্রতীতি জন্মিয়া থাকে । মনের সকলবিনাশ-  
হইলে আর কোন পদার্থই উপলব্ধ হয় না, অতএব জগতই ভ্রম বলিয়া  
জানিবে । কারণ যখন মন লয় হয়, তখন আত্মা ব্যতীত আর দ্বিতীয়  
পদার্থ উপলব্ধ হয় না ॥ ৬১ ॥

জ্ঞেয়বস্তুপরিভ্যাগাচ্ছিলয়ং যাতি মানসম্ ।

মনসো বিলয়ে যাত্ত কৈবল্যমবশিষ্যতে ॥ ৬২ ॥

জ্ঞেয়মিতি । জ্ঞেয়ং জ্ঞানবিষয়ং যদ্বন্ত সৰ্বং চরাচরং যদৃশ্যং তস্য পরিভ্যাগা-  
ন্নামরূপাশ্লকস্ত তস্ত পরিবৰ্জনাচ্ছিলয়ং সচ্চিদানন্দরূপাশ্লকাকারং ভবতি । মনসো  
বিলয়ে যাতে সতি কৈবল্যং কেবলশাস্ত্রনো ভাবঃ কৈবল্যমবশিষ্যতে । অদ্বিতী-  
য়াশ্লকরূপমবশিষ্টং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৬২ ॥

স্থাবরজঙ্গমাশ্লক পরিদৃশ্যমান জ্ঞেয় বস্তু সমুদায় পরিভ্যাগ করিলে  
মন লীন হয়, অর্থাৎ মন সৰ্বদা আনন্দস্বরূপ আত্মাকারে পার্গত হইয়  
কেবল লয় হয়, অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মময় হইয়া থাকে ॥ ৬২ ॥

এবং নানাবিধোপায়াঃ সম্যক্ আনুভবান্বিতাঃ ।

সমাধিমার্গাঃ কথিতাঃ পূর্বাচাৰ্য্যমহাস্বভিঃ ॥ ৬৩ ॥

এবমিতি । এবমন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিবিত্যাহ্ব্যস্তপ্রকারেণ মহান্ সমাধি-  
পরিণীলনত্বক আত্মাস্তঃকরণং যেবাং তে মহাস্বনন্তৈর্মহাস্বভিঃ পূর্বে চ তে  
আচাৰ্য্যাশ্চ পূর্বাচাৰ্য্যা মৎস্তেন্দ্রাদয়ন্তৈঃ সমাধেচ্চিত্তবৃত্তিনিবোধন্য মার্গাঃ প্রাপ্ত্যু-  
পায়াঃ কথিতাঃ । কৌতুহাঃ ? সমাধিমার্গাঃ নানাবিধোপায়াঃ নানাবিধা উপায়াঃ  
সাধনানি যেবাং তে তথা সম্যক্ সমীচীনতয়া সংশয়বিপর্যায়বাহিত্যেন যঃ আনুভব  
আত্মানুভবস্তেনান্বিতা যুক্তাঃ ॥ ৬৩ ॥

সমাধিপরিণীলন দ্বারা যে সকল যোগীর চিত্তগুণ্ডি হইয়াছে' মৎস্তে-  
ন্দ্রাদি সেই সকল পূর্বতন যোগিগণ চিত্তবৃত্তি-নিবোধসম্বন্ধে বিবিধ উপায়  
নির্দেশ করিয়াছেন । ঐ সকল উপায় বহু প্রকারে সাধিত হইয়া থাকে,  
এবং সেই সকল উপায় অবলম্বনপূর্বক সাধনা করিলে অনায়াসে মুক্তি-  
লাভ হয় ॥ ৬৩ ॥

স্বপ্নায়ৈ কুণ্ডলিন্যৈ সূধ্যৈ চন্দ্রজন্মণে ।

মনোময়ৈ নমস্তভ্যঃ মহাশক্ত্যৈ চিদ্রাজ্ঞে ॥ ৬৪ ॥

স্বপ্নাদিভ্যঃ কৃতকৃত্যস্তাঃ প্রণমতি—স্বপ্নায়ৈ ইতি । স্বপ্না মধ্যনাড়ী তস্যৈ  
কুণ্ডলিন্যৈ আধারশক্ত্যৈ চন্দ্রাদ্ জন্মধ্যবাজ্জন্ম যন্তান্তস্যৈ সূধ্যৈ পীষ্মায়ৈ  
মনোময়ৈ তুর্ধ্যাবস্থায়ৈ চিৎকৈতন্তমাত্রা স্বরূপং বস্যাঃ সা তথা তস্যৈ মহতী  
জ্ঞানাত্মকা কার্যোজ্জ্বলমনসাং চৈতন্তসম্পাদকত্বাৎ সর্বোত্তমা বা শক্তিচ্ছিত্তিঃ  
পূর্ববরূপা তস্যৈ । তুভ্যমিতি প্রত্যেকং সম্বধ্যতে । নমঃ প্রস্বীতাবোহন্ত ॥ ৬৪ ॥

সাধক স্বপ্নাদি নাড়ী হইতেই কৃতকৃত্য হইতে পারেন, এইজন্য  
তাঁহার প্রণাম করিতেছেন ।—মধ্যনাড়ী স্বপ্না, আধারশক্তি কুণ্ডলিনী,

ক্রমধ্যস্থিত চক্ষু হইতে গণিত স্বধাধারা তুর্য্যাবস্থারূপিণী মনোময়ী এবং  
ইন্দ্রিয় ও মনের চৈতন্য-সম্পাদনকারিণী চিৎশক্তি এই সকলের  
প্রত্যেককে নমস্কার করি ॥ ৬৪ ॥

### নাদোপাসনরূপমোকোপায়ঃ ।

অশক্যতত্ত্ববোধানাঃ মূঢ়ানামপি সম্ভবতঃ ।

প্রোক্তং গোরক্ষনাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

নানাবিধান সমাধ্যুপায়ানুজ্ঞা নাদানুসন্ধানরূপং মুখ্যোপায়ং প্রতিজ্ঞানীতে—  
অশক্যেতি । অব্যুৎপন্নবাদশক্যতত্ত্ববোধস্তত্ত্বজ্ঞানং যেবাং তে তথা তেবাং মূঢ়ানা-  
মনবীতানাং সম্ভবতঃ । অপিশকাং কিমূতাধীতানামিতি গম্যতে । গোরক্ষনাথেন  
প্রোক্তমিত্যানেন মহত্বত্বাহপাদেয়ত্বং গম্যতে । নাদস্যানাহতধ্বনেকোপাসনেহহু-  
সন্ধানরূপং সেবনমুচ্যতে কথ্যতে ॥ ৬৫ ॥

সমাধির বহুবিধ উপায় ইতঃপূর্বে বলিয়াছেন, এক্ষণে মুখ্য উপায়  
নাদানুসন্ধানের কথা বলিতেছেন ।—যাহারা শাস্ত্রাদিতে সুপণ্ডিত, তাঁহা-  
দিগের, এবং যাহারা শাস্ত্রাদি অধ্যয়ন করে নাই ও অব্যুৎপন্ন হেতু  
তত্ত্বনির্ণয়ে অসমর্থ, এই প্রকার মুর্থদিগেরও প্রিয় বোগিকুলশ্রেষ্ঠ  
শ্রীগোরক্ষনাথোক্ত নাদানুসন্ধানরূপ উপাসনা বলা যাইতেছে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেন সপাদকোটি-

লয়প্রকারাঃ কথিতা জয়ন্তি ।

নাদানুসন্ধানকমেকমেব

মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ॥ ৬৬ ॥

শ্রীআদিনাথেনেতি । শ্রীআদিনাথেন শিবেন কথিতাঃ প্রোক্তাঃ পাদেন  
চতুর্ভাঃশেন সহ বর্তমানাঃ কোটিসংখ্যক লয়প্রকারাশ্চিত্তলয়সাধনভেদা জয়ন্ত্যে-

কর্ষণে বর্ত্তন্তে । বয়ং তু নাদানুসন্ধানকং নাদানুচিন্তনমেষেব একং কেবলং লঘুনাং  
লয়সাধনানাং মধ্যে মুখ্যতমমর্শিনয়েন মুখ্যং যজ্ঞামহে জানীমহে । উৎকৃষ্টানাং  
লয়সাধনানাং মধ্যে উৎকৃষ্টতমহাদেশোরক্ষাভিমতত্বাচ্চ নাদানুসন্ধানমেব অবশ্যং  
বিধেয়মিতি ভাবঃ । ৬৬ ।

শ্রীআদিনাথ শিব সপাদ কোটী প্রকার চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায়  
( মনোলয়ের উপায় ) বলিয়াছেন, তাহার মধ্যে নাদানুসন্ধান শ্রেষ্ঠ । পরন্তু  
নাদানুসন্ধান সর্বপ্রকার লয়সাধনের মধ্যে প্রধান এবং গোরক্ষনাথের  
মতেও এই নাদানুসন্ধান শ্রেষ্ঠ উপায় বলিয়া কথিত ॥ ৬৬ ॥

শাস্ত্রবীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানম্ ।

মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সন্ধার শাস্ত্রবীম্ ।

শৃণুয়াদক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃ ॥ ৬৭ ॥

শাস্ত্রবীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ—মুক্তাসনে ইতি । মুক্তাসনে সিদ্ধাসনে স্থিতো  
যোগী শাস্ত্রবীঃ মুদ্রামস্তলক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিবিত্যাদিনোক্তাং সন্ধার কৃৎস্না । এক-  
ধীরেকাগ্রচিত্তঃ সন্ দক্ষিণে কর্ণেহস্তঃস্থশৃণুয়ানাড্যাং সন্তমেব নাদং শৃণুয়ৎ ।  
তদন্তঃ ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে—“আদৌ মন্তালিমালাজ্বলিতরবসমস্তারসংস্কারকারী  
নাদোহসৌ বাংশিকস্যানিলভরিতলসংগনিবানুভূতল্যঃ । বটানাদানুকারী কদম্ব  
চ অসধিধ্বানদীরো গভীরো গর্জন্ পর্জন্তঘোষঃ পর ইহ কুহরে বর্ত্ততে  
ব্রহ্মনাড্যা ।” ইতি । ৬৭ ।

শাস্ত্রবী মুদ্রার নাদানুসন্ধানের কথা প্রথমে কথিত হইয়াছে ।  
সাধক সিদ্ধাসনে করিয়া উপবেশনপূর্বক পূর্বকথিত প্রকারে শাস্ত্রবীমুদ্রা  
করিবে এবং একান্তচিত্তে দক্ষিণ কর্ণ দ্বারা অন্তঃস্থ শৃণুয়ানাড়ীর ধ্বনি  
শ্রবণ করিবে । ত্রিপুরাসারসমুচ্চয় নামক গ্রন্থে লিখিত আছে যে,  
শৃণুয়ানাড়ীতে প্রথমতঃ মন্ত মধুকরশ্রেণীর শুন্ শুন্ ধ্বনির স্তার শব্দ হয়,



তৎপরে বংশজিহ্বা মধ্যে বায়ুপ্রবেশকালে যেক্রপ শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়, সেইরূপ ধ্বনি হইয়া থাকে । অনন্তর ঘণ্টাধ্বনির জ্ঞান শব্দ হয়, পরে সমুদ্র মধ্যে যেক্রপ গভীর ও ঘোরধ্বনি হয়, তৎকাল ধ্বনি হইতে থাকে । তদনন্তর মেঘধ্বনির জ্ঞান শব্দ হয় । যাহাতে এই সকল ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়, সাধক একাগ্রচিত্ত হইয়া তাহাই করিবে ॥ ৬৭ ॥

### পরাঙ্খীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানম্ ।

শ্রবণপুটনয়নযুগলপ্রাণমুখানাং নিরোধনং কার্য্যম্ ।

শুদ্ধস্বপ্নাসরণৌ স্মৃটমমলঃ জায়তে নাদঃ ॥ ৬৮ ॥

পরাঙ্খীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ—শ্রবণপুটে নয়নযোনে ত্রয়োমূর্গলং যুগ্মং প্রাণশব্দেন প্রাণপুটে মুখমাস্যমেবাম্ বন্দ্যে প্রাণ্যঙ্গদ্বাদেকবস্তাবে প্রাপ্তেহপি সর্কস্যপি বন্দ্যৈকবস্তাবস্য বৈকল্পিকত্বান্ন ভবতি । তেবাং নিরোধনং করাজুলিভিঃ কার্য্যম্ । নিরোধনং চেত্বম্—“অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভৌ কর্ণৌ তর্জ্জনীভ্যাং চ চক্ষুর্বাঃ । নাসাপুটৌ তথাত্মাভ্যাং প্রচ্ছান্ত করণানি চ ।” ইতি চকারান্তদন্তাভ্যাং মুখং প্রচ্ছান্তেতি সমুচ্চীর্যতে শুদ্ধা প্রাণাগায়ৈর্ম্মলরহিতা বা স্বপ্নাসরণিঃ স্বপ্নাপদ্ধতি-সুপ্তামমলো নাদঃ স্মৃটঃ ব্যক্তঃ জায়তে । ৬৮ ।

পরাঙ্খী মুদ্রা দ্বারা নাদানুসন্ধান বলিতেছেন ।—যোগসাধক কর্ণদ্বয় নেত্রদ্বয়, নাসাপুটদ্বয় এবং মুখবিবর বন্ধ করিবে । উভয় হস্তের বৃদ্ধাজুলি দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা চক্ষুদ্বয়, মধ্যমাজুলিদ্বয় দ্বারা নাসাপুটদ্বয় এবং অবশিষ্ট অনামিকা অঙ্গুলিদ্বয় ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা মুখবিবর বন্ধ করিবে । এইরূপ করিলে স্বপ্নানাদীতে স্পষ্ট ধ্বনি শুনিতে পাইবে । এই কুস্তক করিবার পূর্বে প্রাণায়াম দ্বারা উত্তমরূপে কুস্তক অভ্যাস করিবে ॥ ৬৯ ॥

## নাদাবস্থাচতুষ্টয়কথনম্ ।

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়োহপি চ ।

নিষ্পত্তিঃ সৰ্ব্বযোগেষু স্যাদবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ৬৯ ॥

অথ নাদস্য চতশ্চোবস্থাঃ প্রোহ—আরম্ভশ্চেতি । আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা নিষ্পত্ত্যবস্থা ইতি । সৰ্ব্বযোগেষু সৰ্ব্বেষু চিত্তবৃত্তিনিরোধোপায়েষু শাস্ত্রব্যাদিষু অবস্থাচতুষ্টয়ং স্যাৎ । চট্টৈবতথাপিবাঃ পাদপূরণার্থাঃ ॥ ৬৯ ॥

নাদের অবস্থাচতুষ্টয় বর্ণিত হইতেছে।—আরম্ভ অবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা এবং নিষ্পত্তি-অবস্থা—নাদের এই চারি প্রকার অবস্থা । সৰ্ব্বপ্রকার চিত্তবৃত্তিনিরোধ-উপায়েই উক্ত চারি প্রকার অবস্থা পর পর হইয়া থাকে ॥ ৬৯ ॥

## আরম্ভাবস্থা ।

ব্রহ্মগ্রন্থেৰ্ভবেদেদো হ্যানন্দঃ শূন্যসম্ভবঃ ।

বিচিত্রঃ কণকো দেহেহনাহতঃ ক্ষয়তে ধ্বনিঃ ॥ ৭০ ॥

তত্রারম্ভাবস্থামাহ—ব্রহ্মগ্রন্থেব্রিতি । ব্রহ্মগ্রন্থেহনাহতচক্রে বর্তমানায়া ভেদঃ প্রাণামাত্ম্যাসেন ভেদনং বদা ভবেত্তদেতি বস্তদোষব্যাহারঃ । আনন্দমতীত্যানন্দঃ আনন্দজনকঃ শূন্যে হৃদাকাশে সম্ভবতীতি শূন্যসম্ভবো হৃদাকাশোৎপন্নো বিচিত্রো নানাবিধঃ কণো ভূষণনিদাঃ স এব কণকঃ ভূষণনিদাসদৃশ ইত্যর্থঃ । “ভূষণানাং তু শিজ্জিতম্ । নিকাগো নিকণঃ কণঃ কণঃ কণনমিত্যপী’ ত্যমরঃ । অনাহতো ধ্বনিরনাহতো নিহ্নাদো দেহে দেহমধ্যে ক্ষয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৭০ ॥

আরম্ভাবস্থা ।—অনাহতচক্রमध्ये যে ব্রহ্মগ্রন্থি আছে, ঐ ব্রহ্মগ্রন্থির যখন প্রাণায়াম দ্বারা ভেদ হয়, তখন হৃদয়াকাশ হইতে নানাবিধ আনন্দ-জনক ভূষণধ্বনি উৎপন্ন হইয়া অনাহত চক্র মধ্যে প্রযত হইয়া থাকে ॥ ৭০ ॥

দিব্যদেহশ্চ তেজস্বী দিব্যগন্ধস্বরোগবান্ ।

সম্পূর্ণহৃদয়ঃ শূন্য আরম্ভো যোগবান্ ভবেৎ ॥ ৭১ ॥

দিব্যদেহ ইতি । শূন্যে হৃদাকাশে য আরম্ভো নাদারম্ভস্তন্মিন্ সতি হৃদাকাশ-  
বিশুদ্ধাকাশক্রমধ্যাকাশাঃ শূন্যাতিশূন্যমহাশূন্যশব্দৈর্ক্যবহ্নিযন্তে যোগিভিঃ । সম্পূর্ণ-  
হৃদয়ঃ—প্রাণবায়ুনা সম্যক্ পূর্ণং হৃদয়ং যন্ত স তথা আনন্দেন পূর্ণে হৃদয়ে, যোগ  
বান্ যোগী, দিব্যো রূপসাবণ্যবলসম্পন্নো দেহো যন্ত স দিব্যদেহঃ, তেজস্বী  
প্রতাপবান্, দিব্যগন্ধঃ দিব্য উত্তমো গন্ধো यस্য স, তথা অরোগ্যবান্ যোগ-  
বহিতো ভবেন্নিতি শব্দকঃ ॥ ৭১ ॥

যখন শূন্যে, অর্থাৎ হৃদয়াকাশে নাদারম্ভ হয়, তখন যোগীর হৃদয়ে  
প্রাণবায়ু দ্বারা পরিপূর্ণ হয় এবং দেহ রূপ-লাবণ্যসম্পন্ন ও দৈহিক  
তেজের বৃদ্ধি হয়; অতিশয় সুগন্ধ অমৃতত্ব হইতে থাকে এবং তাহার  
শরীরে কোন প্রকার রোগ থাকিতে পারে না ॥ ৭১ ॥

ঘটাবস্থাকথনম্ ।

দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুর্ভবতি মধ্যগঃ ।

দৃঢ়াসনো ভবেদ্যোগী জ্ঞানী দেবসমস্তদা ॥ ৭২ ॥

ঘটাবস্থামাহ—দ্বিতীয়ায়ামিতি । দ্বিতীয়ায়াং ঘটাবস্থায়ঃ বায়ুঃ প্রাণো  
ঘটীকৃত্য আত্মনা সহাপানং নাদবিন্দু চৈকীকৃত্য মধ্যগো মধ্যচক্রগতঃ, কণ্ঠস্থানে  
মধ্যচক্রম্ । তদুক্তমত্রৈব জ্ঞানকরবাক্যে—‘মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং বোড়শাধারবন্ধন’-  
মিতি যদা ভবেদিত্যাখ্যাহারঃ । তদাস্তাযবস্থায়ঃ যোগী যোগাক্রান্ত্যসী দৃঢ়াসনঃ  
যন্ত স দৃঢ়াসনঃ স্থিতিসনো জ্ঞানী পূর্বাণেকস্মা কুশলবুদ্ধিদেবসমো রূপলাবণ্যা-  
ধিক্যাদেবতুল্যো ভবেৎ । তদুক্তম্ ঈশবাক্যে রাজযোগে—“প্রাণাপানো  
নাদবিন্দু জীবাঙ্গণরনাস্তনোঃ । মিলিতা ঘটতে যস্মান্তর্যাং স ঘট উচ্যতে ।”  
ইতি । ৭২ ।

ঘটাবস্থা।—দ্বিতীয় ঘটাবস্থাতে প্রাণবায়ু নিজের সহিত অপান বায়ু এবং নাদ-বিন্দুকে একীভূত করিয়া লইয়া কণ্ঠস্থানে মধ্যচক্রে গমন করে। এতদ্ব্যতীত জালন্ধরবন্ধে উক্ত হইয়াছে যে, কণ্ঠস্থিত ষোড়শদল পদ্বই মধ্যচক্র। ঐরূপে প্রাণ যখন মধ্যচক্রগত হয়, তখন যোগী ব্যক্তি অত্যন্ত কুশলবুদ্ধিবৃত্ত এবং রূপলাবণ্যাধিক্যপ্রযুক্ত দেবদেহী হইয়া থাকে। রাজযোগে ঈশ্বরোক্তিতে জানা যায় যে, প্রাণবায়ু অপানবায়ু, নাদ ও বিন্দু এই সমুদয় সম্মিলিত হইয়া ঘটাবস্থা প্রাপ্ত হয়; অতএব ইহাকে ঘটাবস্থা বলে ॥ ৭২ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেষুতো ভেদাৎ পরমানন্দসূচকঃ ।

অতিশূন্যে বিমর্দশ্চ ভেরীশব্দস্যতো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেরিতি । ততো ব্রহ্মগ্রন্থিতেদনানন্তরং বিষ্ণুগ্রন্থেঃ কণ্ঠে বর্তমানায় ভেদাৎ কুন্তকৈর্ভেদনাৎ পরমানন্দস্য ভাবিনো ব্রহ্মানন্দস্য সূচকো জ্ঞাপকঃ । অতিশূন্যে কণ্ঠাবকাশে বিমর্দোহনেকনাদসম্মর্দো ভের্যাঃ শব্দ ইব শব্দো ভেরী-শব্দো ভেরীনাদশ্চ তদা তস্মিন্ কালে ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

কণ্ঠশূন্যস্থ বিস্তৃত চক্রमध्ये বিষ্ণুগ্রন্থির যখন (প্রাণায়াম দ্বারা) ভেদ হয়, তখন ব্রহ্মানন্দ উপস্থিত হয়, এবং কণ্ঠশূন্য মধ্যে ভেরীর শব্দ শব্দ শব্দেতে পাওয়া যায় ॥ ৭৩ ॥\*

পরিচয়াবস্থাকথনম্ ।

তৃতীয়ায়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহায়ে মর্দলধ্বনিঃ ।

মহাশূন্যং তদা যাতি সর্বসিক্তিসমাত্ময়ম্ ॥ ৭৪ ॥

পরিচয়াবস্থামাহ—সাক্ষীভাভ্যাম্ । তৃতীয়ায়াং পরিচয়াবস্থায় বিহায়ে মর্দল-ধ্বনির্কিচ্ছায়সি । ভ্রমধ্যাকাশে মর্দলস্ত বাতবিশেষস্ত ধ্বনির্কিচ্ছয়ে বিবেচন

\* শূন্যশব্দে অনাহত চক্র । অতিশূন্যশব্দে বিস্তৃতচক্র এবং মহাশূন্যশব্দে আচ্ছাদিত বৃত্তা বায় ।

জানার্হো ভবতি । তদা তন্ত্রাবস্থায়ঃ সৰ্বসিদ্ধিসমাপ্তঃ সৰ্বাসাং সিদ্ধীনামপি-  
মানীনাং সমাশ্রয়ঃ স্থানম্ । তত্র সংবাদনিষাদিপ্রাপ্তেঃ মহাপুত্ৰঃ ক্রমধ্যাক্ষণঃ  
বাতি গচ্ছতি প্রাণ ইতি শেবঃ । ১৪ ।

পরিচয়াবস্থা।—তৃতীয় পরিচয়াবস্থায় ক্রম্যাগত শূন্যস্থানে মর্দল  
( মাদল ) নামক বাস্তবস্ত্রের বাস্তব শব্দের শ্রাব্য ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায় ।  
এই অবস্থায় প্রাণ অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধির স্থান ক্রম্যাগত শূন্যদেশে গমন  
করে ॥ ১৪ ॥

চিন্তানন্দং তদা জিহ্বা সহজানন্দসম্ভবঃ ।

দোষদুঃখজরাব্যাদিক্ষুধানিজ্রাবিবর্জিতঃ ॥ ১৫ ॥

চিন্তানন্দমিতি । চিন্তানন্দঃ নানবিস্রান্তঃ কল্পবৃন্তিজনাং পুংসং জিহ্বাভিহুয়,  
সহজানন্দসম্ভবঃ সহজানন্দঃ স্বাভাবিকাস্বাদুঃ তন্ত্র সম্ভবঃ আবির্ভাবঃ সদোষা-  
বাতপিত্তকফা দুঃখং তজ্জ্ঞান বেদনা আধ্যাত্মিকানি চ জরা বৃদ্ধাবস্থা ব্যাধির্জরাদিঃ  
ক্ষুধা বৃদ্ধকা নিজ্রা স্বাপঃ, এতৈর্কিবর্জিতো রহিতস্থল যোগী ভবতীতি ॥ ১৫ ॥

পরিচয়াবস্থায় শব্দ শ্রবণে যোগীর অন্তঃকরণে যে আনন্দ জন্মে,  
তাহাকে পরাজয় করিয়া স্বাভাবিক আত্মস্থলের আবির্ভাব হয় : এই স্থখ  
উপস্থিত হইলে দোষের অর্থাৎ বায়ু পিত্ত ও কফের আধিক্য এবং দুঃখ  
জরা, ব্যাধি, ক্ষুধা ও নিজ্রা এই সকল কিছুই থাকে না ॥ ১৫ ॥

নিম্পদ্যবস্থা ।

কল্পগ্রন্থিং যদা ভিত্তা সর্বপীঠগতোহনিলঃ ।

নিম্পত্তৌ বৈগবঃ শব্দঃ কণকীণাকণো ভবেৎ ॥ ১৬ ॥

তদা কদেত্যপেক্ষামাহ—কল্পেতি । যদা কল্পগ্রন্থিং ভিত্তা আজ্ঞাচক্রে কল্প-  
গ্রন্থিঃ সর্বত্রেখদন্ত পীঠং স্থানং ক্রম্যাং তত্র গতঃ প্রাপ্তোহনিলঃ প্রাণো ভবতি ।

তদা নিম্পত্ত্যবস্থামাহ—নিম্পত্তাবিতি । নিম্পত্তৌ নিম্পত্ত্যবস্থায়াম্ । ব্রহ্মরন্ধ্রে  
গতে প্রাণে নিম্পত্ত্যবস্থা ভবতি বৈণবঃ বেণোদয়ঃ বৈণবো বংশসম্বন্ধী শব্দো  
নিমাদঃ কণন্তী শব্দায়মানা বা বীণা তন্ত্রাঃ কণঃ শব্দো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

আজ্ঞাচক্রস্থিত রুদ্রগ্রন্থিতে অর্থাৎ ঈশ্বরের পীঠস্থানে যখন প্রাণবায়ু  
লীন হয়, তখনই উক্ত অবস্থা হইয়া থাকে । অনন্তর চতুর্থ নিম্পত্ত্যবস্থা  
কথিত হইতেছে ।—প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই নিম্পত্ত্যবস্থা হয় ;—  
নিম্পত্ত্যবস্থাতে বংশী ও বীণাশব্দ শ্রুত হইয়া থাকে ॥ ৭৬ ॥

একীভূতং তদা চিত্তং রাজযোগাভিধানকম্ ।

সৃষ্টিসংহারকর্তাসৌ যোগীশ্বরসমো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

তদা তন্ত্রামবস্থায়ঃ চিত্তমন্তঃকরণমেকীভূতমেকবিষয়ীভূতং, বিষয়বিষয়িণো-  
বভেদোপচারাং । তদ্রাজযোগাভিধানকং রাজযোগ ইত্যভিধানং যন্ত তদ্রাজ-  
যোগাভিধানকং চিত্তশৈলকাগ্রতৈব রাজযোগ ইত্যর্থঃ । সৃষ্টিসংহারেতি—অসৌ  
নাদাত্মসন্ধানপন্থা যোগী সৃষ্টিসংহারকর্তা সৃষ্টিং সংহারং চ করোতীতি তাদৃশঃ  
অতএবেশ্বরসম ঈশ্বরতুল্যো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

নিম্পত্তি অবস্থাতে চিত্ত ধোম্ব বস্তুর সহিত একীভূত হয়—বিষয় ও  
বিষয়ীর অভেদোপচার হেতু অন্তঃকরণ নির্বিষয় হইয়া থাকে । চিত্তের  
এইরূপ একাগ্রতার নাম রাজযোগ । এই রাজযোগাত্মসন্ধানকারী যোগী  
সৃষ্টি ও সংহার করিতে পারেন । এই জগত্‌ই তাঁহাকে ঈশ্বরতুল্য বলা  
যায়, কিন্তু ঈশ্বরের সমস্ত কার্য করার ক্ষমতা কাহারও না থাকায়  
ঈশ্বর বলা যায় না ॥ ৭৭ ॥

অস্ত্ব বা মাস্ত্ব বা মুক্তিরত্রৈবাখণ্ডিতং সুখম্ ।

লয়োদ্রবামিদং সৌখ্যং রাজযোগাদবাপ্যতে ॥

রাজযোগমজানন্তঃ কেবলং হঠকর্মিণঃ ।

এতানভ্যাসিনো মন্তো প্রয়াসফলবজ্জিতান্ ॥ ৭৮।৭৯ ॥

অন্ত বেতি । রাজযোগমিতি । উভৌ প্রাগ্‌ব্যাখ্যাতৌ । ৭৮।৭৯ ।

যুক্তি হউক বা না হউক এই নিস্পত্তি অবস্থাতে যোগিগণের যে আনন্দ হয়, তাহার বিনাশ নাই । চিন্তনয় হইলেই উক্ত পরমানন্দ জন্মে । রাজযোগ হইতে এই অধিক আনন্দ জন্মিয়া থাকে । যাহারা রাজযোগ অবগত নহে অথবা কেবল হঠযোগের অনুষ্ঠান করে, তাহারা উক্ত কর্ম-সকল অভ্যাস করিয়াও পরিশ্রমাত্মক ফলপ্রাপ্ত হয় না ॥ ৭৮-৭৯ ॥

উন্নত্বাপ্তয়ে শীঘ্রং ক্রধ্যানং মম সম্ভবতম্ ।

রাজযোগপদং প্রাপ্তুং সুখোপায়োহন্নচেতসাম্ ।

সত্ত্বঃপ্রত্যয়সঙ্কারী জায়তে নাদজো লয়ঃ ॥ ৮০ ॥

উন্নত্বাপ্তয় ইতি । শীঘ্রং দ্রুতমুন্নত্বা উন্নত্ববাহারা অবাপ্তয়ে প্রাপ্ত্যর্থং ক্রধ্যানং ক্রোধাধ্যানং ক্রমধ্যে মম স্বাত্মারামস্য সম্ভবতম্ । রাজযোগপদং যোগানাং রাজা তদেব পদং রাজযোগপদং তুর্য্যাবস্থাধ্যং প্রাপ্তুং লব্ধুং পূর্ব্বোক্ত-ক্রধ্যানরূপং সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায়ঃ সুখোপায়ঃ অন্তচেতসামন্নবুদ্ধীনামপি কিমুত্তরোৎসাহিত্যভিপ্রায়ঃ । নাদ্রুতঃ নাদাজ্জাতো লয়শ্চিহ্নবিলয়ঃ সত্ত্বঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ঃ প্রতীতঃ সন্দর্ভাতীতি প্রত্যয়সঙ্কারী প্রতীতিকরো জায়তে প্রাহ-উবাতি । ৮০ ।

ক্রমধ্যে ধ্যান করিলে শীঘ্র যৌনী অবস্থা প্রাপ্তি হইয়া থাকে,— স্বাত্মারাম যোগীর ইহাই মত এবং রাজযোগলাভের ইহাই সুখোপায় । অন্তবুদ্ধি ব্যক্তিগণ এই উপায়ে অনায়াসে রাজযোগ লাভ করিতে পারে । পরন্তু যাহারা সূক্ষ্মবুদ্ধিসম্পন্ন, তাহারা অনায়াসেই রাজযোগ লাভ করিতে সমর্থ হয় । আর নাদাত্মদকানে যে চিন্তের লয় হয়, তাহা সত্ত্বঃ-প্রত্যয়জনক । ৮০ ॥

নাদানুসঙ্গানসমাধিভাষাঃ

যোগীশ্বরানাং হৃদি বর্দ্ধমানম্ ।

আনন্দমেকং বচসামগম্যঃ

জানাতি তং ত্রীশুকনাথ একঃ ॥ ৮১ ॥

নাদানুসঙ্গানেতি । নাদস্তানাহতধ্বনেননুসঙ্গানমভ্যুচ্চিন্তনং তেন সমাধিশিষ্টৈ-  
কাণ্ডাঃ তং ভজন্ত্যতি নাদানুসঙ্গানসমাধিভাষন্তেবাঃ যোগিবু যোগযুক্তেষু ঈশ্বরাঃ  
সমর্থাস্তেবাং হৃদি হৃদয়ে বর্দ্ধত ইতি বর্দ্ধমানস্তং বর্দ্ধমানং বচসাং বাচামগম্যম্ ।  
ইদমিতি বক্তৃমশক্যং তং যোগশাস্ত্রপ্রসিকমেকং মুখ্যমানন্দমাহ্লাদমেকোহনন্তঃ  
ত্রীশুকনাথঃ ঈমান্ শুরবেব নাথো জানাতি বেতি । এতেন নাদানুসঙ্গানানন্দো  
শুকগম্য এবোতি স্মৃতিতম্ ॥ ৮১ ॥

যে সকল ব্যক্তি নাদানুসঙ্গান দ্বারা অর্থাৎ অনাহতচক্রের ধ্বনির চিন্তা  
দ্বারা সমাধি অবলম্বন করিয়াছেন, তাঁহাদিগের হৃদয়ে যে অখণ্ড পরমানন্দ  
জন্মে, তাহা বাক্যদ্বারা ব্যক্ত করা যায় না, সে অবস্থা শুকগম্য ॥ ৮১ ॥

প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিসিদ্ধিঃ ।

কণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং যঃ শৃণোতি ধ্বনিং মূনিঃ ।

তত্র চিন্ত্যং স্থিরীকুর্যাৎ যাবৎ স্থিরপদং ব্রজেৎ ॥ ৮২ ॥

নাদানুসঙ্গানাং প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিমাহ—কর্ণাবিত্যাদিভিঃ । মূনির্মনন-  
শীলো যোগী হস্তাভ্যামিত্যেনেহ হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ লোকোহুতৌ । তাভ্যাং কণৌ শ্রোত্রে  
পিধায় । হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ শ্রোত্রবিবরয়োঃ কৃৎস্নার্থঃ । যঃ ধ্বনিমনাততনিবনং শৃণো-  
ত্যাৎকর্ণয়তি তত্র ভূমিন্ ধ্বনৌ স্থিরীকুর্যানস্থিৰং স্থিরং সম্পাদমানং কুর্যাৎ ।  
যাবৎ স্থিরং পদং স্থিরপদং তুর্যাখ্যং ব্রজেৎ । তত্শব্দম্—“তুর্যাবস্থাচিদতিব্যঞ্জক- ।



নাদস্ত বেদনং প্রোক্ত"মিতি নাদানুসন্ধানেন বায়ুৈর্দ্ব্যমণিমাৎসোহপি ভবতীতি ।  
উক্তং চ ত্রিপুরাসারসমূচ্চয়ে—“বিজিতো ভবতীত তেন বায়ুঃ সহজো যন্ত সমুপিতঃ  
প্রণাদঃ । অনিমাদিগুণা ভবন্তি তন্ত্রামিতপুণ্যং চ মহাশুণোদয়ন্ত । সুবরাজ-  
তমুজবৈষ্ণবিকৈ বিনিকথ্য স্বকরাঙ্গুলিঘয়েন । জগধেবিব ধীরনাদমন্তঃপ্রসবন্তঃ  
সহসা গুণোতি মর্ত্যঃ ।” ইতি । সুবরাজতমুজোঃজুনন্তস্ত বৈরী কর্ণস্তম্ভকে ।  
স্পষ্টমন্তঃ ॥ ৮২ ॥

নাদানুসন্ধান দ্বারা প্রত্যাহরাদিক্রমে যে প্রকারে সমাধি হয়, তাহাই  
কথিত হইতেছে । মননশীল যোগী হস্তদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা উভয় কর্ণ রুদ্ধ  
করিবে । তাহাতে যে ধ্বনি শুনা যায়, সেই ধ্বনিশ্রবণে চিত্তকে স্থির  
করিয়া রাখিবে । যাবৎ চিত্তস্থির না হয়, তাবৎ ঐরূপ করিবে । শাস্ত্রান্তরে  
কথিত হইয়াছে যে, চিত্তের অভিব্যঞ্জক নাদজ্ঞানই তুর্য্যাবস্থা । নাদানু-  
সন্ধান দ্বারা প্রাণবায়ু স্থির হইয়া থাকে, এবং অগ্নিাদি সিদ্ধিলাভ হয় ।  
ত্রিপুরাসারসমূচ্চয় নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে, যে ব্যক্তির  
স্বভাবতঃ নাদ উপস্থিত হয়, তাহার প্রাণবায়ু পরাক্রান্ত হইতে থাকে  
এবং অগ্নিাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হয় ও দৈমিত বস্তুর সংস্পর্শ ও মহদগুণের  
উদয় হইয়া থাকে, সেই ব্যক্তি অঙ্গুলীদ্বারা কর্ণবিবর রুদ্ধ করিলে গভীর  
জলধিগঙ্জনবৎ শব্দ শুনিতে পায় ॥ ৮২ ॥

অভ্যস্তমানো নাদোহয়ং বাহ্যমাবুগুতে ধ্বনিম্ ।

পক্ষাদ্বিক্লেপমখিলং জিত্বা যোগী সুখী ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

অভ্যস্তমান ইতি অভ্যস্তমানোহনুসন্ধায়নানোহয়ং নাদোহনাতাত্যো বাহ্যং  
ধ্বনিং বহির্ভবং শব্দমাবুগুতে ক্রত্যোক্ষিষ্যম্ । যোগী নাদাত্যাসী পক্ষাদ্ব্যসার্ক-  
মখিলং সর্বং বিক্লেপং চিত্তচাক্ষ্যং জিত্বাহতিত্বং সুখী নানন্দো ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

অনাহতশব্দনি শ্রবণে অভ্যস্ত হইলে বাহিরের শব্দে তখন আর তাহার জ্ঞান থাকে না, অর্থাৎ যে সাধক উক্ত নাদশ্রবণে অভ্যস্ত হয়, বাহ্যিক আর তাহার শ্রবণগোচর হয় না। এইরূপ যোগী মাসার্ক কাল মধ্যে সমুদায় চিত্তচাকলা নিবারণ করিয়া স্থখী হইতে পারে ॥ ৮৩ ॥

শ্রয়তে প্রথমভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্ ।

ততোহভ্যাসে বর্দ্ধমানে শ্রয়তে সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ ॥ ৮৪ ॥

শ্রয়ত ইতি । প্রথমভ্যাসে পূর্বভ্যাসে নানাবিধোহনেকবিধো মহান্ জলধি-  
জীমূতভেদাদিসদৃশো নাদোহনাহতশব্দনঃ শ্রয়তে আকর্ণ্যতে । ততোনস্তব্রমভ্যাসে  
নানানুসঙ্গানাভ্যাসে বর্দ্ধমানে সতি সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ সূক্ষ্মসূক্ষ্মঃ এব শ্রয়তে শ্রবণবিসমো  
ভবতি ॥ ৮৪ ॥

নাদ অভ্যাসের প্রথম অবস্থায় ক্রমশঃ সাগরগর্জ্জন, মেঘধ্বনি ও  
ভেরীশব্দ প্রভৃতির দ্বারা শব্দ গুণিতে পাওয়া যায়। পবে ক্রমে ক্রমে  
যতই অভ্যস্ত হয়, ততই সূক্ষ্ম শব্দ প্রতিগোচর হয় ॥ ৮৪ ॥

আদৌ জলধিজীমূতভেরীক্কারসমুদাঃ ।

মধ্যে মর্দলশঙ্খোথা ঘণ্টাকাহ্নলজাস্তথা ॥ ৮৫ ॥

নানাবিধং নাদমাহ—আভ্যাস্ । আদাবিতি—আদৌ বায়োত্রাক্ষরক্ গমনসময়ে  
জলধিঃ সমুদ্রঃ, জীমূতো মেঘঃ, ভেরী বাজবিশেষঃ “ভেরী দ্বী হৃদ্বতিঃ পুমা”নিত্য-  
মরঃ । শঙ্করো বাজবিশেষঃ । “বাজ প্রভেদা উমকমজ্জ ডিগুমক্কারাঃ । মর্দলঃ  
পণবোহস্তেহপী ত্যমরঃ । জলধিপ্রমুবেভ্যঃ সমুদ্র ইব সমুদ্রো যেমাং তে তথা মধ্যে  
ত্রাক্ষরক্ বায়োঃ হৈর্ঘ্যানস্তরং মর্দলো বাজবিশেষঃ, শঙ্খো জলজস্তাভ্যাসুখা ইব  
মর্দলশঙ্খোথাঃ । ঘণ্টাকাহ্নলো বাজবিশেষো তাভ্যাং জাতা ইব ঘণ্টাকাহ্ন-  
লজাঃ ॥ ৮৫ ॥

প্রাণবায়ু ত্রাক্ষরক্ গমন করিলে সাগরগর্জ্জন, মেঘগর্জ্জন, ভেরীশব্দ

ও কাসরধ্বনি প্রভৃতির শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। মধ্যাহ্নস্থায় প্রাণবায়ু  
ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবিষ্ট হইলে মর্দল, শঙ্খ, ঘণ্টা এবং কাহল শব্দের জ্বায় শব্দ  
শ্রুতিগোচর হয় ॥ ৮৫ ॥

অন্তে তু কিঙ্কিনীবংশবীণাভ্রমরনিশ্বনাঃ ।

ইতি নানাবিধা নাদাঃ শ্রুয়ন্তে দেহমধ্যগাঃ ॥ ৮৬ ॥

অন্তে ভিত্তি। অন্তে তু প্রাণস্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুদৈর্ঘ্যানন্তরং তু কিঙ্কিনী ক্ষুদ্র-  
ঘটিকা বংশো বেণুঃ বীণা তল্লী ভ্রমরো মধুপঃ কেশবাঃ নিশ্বনা ইতি পূর্বোক্তাঃ  
নানাবিধা অনেকপ্রকারকা দেহস্ত মধ্যে গতাঃ শ্রুত্যাঃ শ্রুয়ন্তে ॥ ৮৬ ॥

যখন প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থির হয়, তখন ক্ষুদ্র ঘণ্টা, বংশী, বীণা ও  
ভ্রমরপতঙ্গির নাদের জ্বায় শব্দ শ্রুত হইয়া থাকে। এইরূপ দেহমধ্য  
স্থিতে নানাবিধ নাদ শুনিতে পাওয়া যায় ॥ ৮৬ ॥

মহতি শ্রুয়মাণেহপি মেঘভের্যাদিকে ধ্বনৌ ।

তত্র সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরং নাদমেব পরামুর্শেৎ ॥ ৮৭ ॥

মহতীতি। মেঘশ্চ ভেরী চ তে অঙ্গী যন্ত স মেঘভের্যাদিকস্তন্মিহ। মেঘভেরী-  
শব্দো তজ্জনির্গমপরো। মহতীতি বহুলে ধ্বনৌ নিনাদে শ্রুয়মাণে আকর্ষণমানে  
সত্যপি তত্র তেষু নাদেষু সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরমতিসূক্ষ্মং নাদমেব পরামুর্শেচ্ছিত্ত্বয়েৎ  
সূক্ষ্মস্ত নাস্ত্য চিরস্থায়িত্বাস্ত্রাসকচ্ছিত্ত্বিরং স্থিরমতির্ভবেদেতি ভাবঃ ॥ ৮৭ ॥

নাদানুসন্ধান সময়ে ভেরী প্রভৃতির যে সকল মহাশব্দ শুনিতে  
পাওয়া যাইবে, তাহাতে আকৃষ্টচিত্ত না হইয়া সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতর  
শব্দের চিন্তা করিবে। কিছুদিন ঐরূপ চিন্তা করিলে মহাশব্দ সকল  
তিরোহিত হইয়া সূক্ষ্ম শব্দ শ্রুতিগোচর হইবে; অতএব সূক্ষ্মশব্দের  
উপর নিম্নবুদ্ধি হইয়া থাকিতে হইবে ॥ ৮৭ ॥

ঘনমুৎসুঃ বা সূক্ষ্মে সূক্ষ্মমুৎসুঃ বা ঘনে ।

রমমাণমপি ক্ষিপ্তং মনো নাস্তত্র চাগয়েৎ ॥ ৮৮ ॥

ঘনমিতি । ঘনং মহাস্তং নাদং মেঘভের্যাদিকমুৎসুঃ ঘনে বা নাদে রমমাণঃ ঘনসূক্ষ্মান্তরনাদগ্রহণপরিভাষাভ্যাং ক্রীড়ন্তমপি ক্ষিপ্তং রতসাত্যন্তচক্সং মনোহরবিষয়াস্তরে ন চালয়েন্ন প্রেরয়েৎ । ক্ষিপ্তং মনো বিষয়াস্তরাসক্তং ন সমাধীয়তে নাদেষু রমমাণং তু সমাধীয়ত ইতি ভাবঃ ॥ ৮৮ ॥

সাধক মনকে মেঘ ও ভেরী প্রভৃতির মহাশব্দ হইতে সূক্ষ্ম শব্দে চালনা করিতে পারিবে এবং সূক্ষ্ম হইতে মেঘ প্রভৃতির মহাশব্দে চালনা করিতে পারিবে ; কিন্তু কদাচ বিষয়াস্তরে পরিচালনা করিবে না ; যেহেতু বিষয়াস্তরে মন আসক্ত হইলে সমাধিলাভের সম্ভাবনা থাকে না । নাদানুসন্ধানে নিরত থাকিলেই মনের সমাধি লাভ হয়, অতএব মনকে নিয়তই নাদানুসন্ধানে রত রাখিবে ॥ ৮৮ ॥

যত্র কুত্রাপি বা নাদে লগতি প্রথমং মনঃ ।

তত্রৈব স্থস্থিরীভূয় তেন সাক্ষং বিলীয়তে ॥ ৮৯ ॥

যত্রোক্ত বা অথবা যত্র কুত্রাপি নাদে যন্মিন্ কন্মিন্ কন্মিশ্চিদঘনে সূক্ষ্মে বা নাদে প্রথমং পূৰ্ব্বং মনো লগতি লগৎ ভবতি তত্রৈব তন্মিন্নেব নাদে স্থস্থিরীভূয় সমাক্ স্থিরঃ ভূত্বা তেন নাদেন সাক্ষং সাক্ষং বিলীয়তে লীনং ভবতীত্যর্থঃ । অত্র পূৰ্ব্ববাক্যেন প্রত্যাশাযো দ্বিতীয়েন ধারণা তৃতীয়েন ধ্যানদ্বারা সমাধিক্রমঃ ॥ ৮৯ ॥

মন সূক্ষ্ম বা মহান্ বে কোন নাদে লগ্ন হউক, তাহাতেই স্থস্থির হইয়া থাকে অর্থাৎ তাহাতেই লীন হয় । ইহাতে পূৰ্ব্ববাক্যে প্রত্যাশার, দ্বিতীয়ে ধারণা ও তৃতীয়ে ধ্যান দ্বারা সমাধি বলা হইল ॥ ৮৯ ॥ •

মকরন্দং পিবন্ ভৃঙ্গো গন্ধং নাপেক্ষতে তথা ।

নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ান্ন হি কাঙ্ক্ষতে ॥ ৯০ ॥

মকরন্দমিতি । মকরন্দং পুষ্পবসং পিবন্ ধরন্ ভৃঙ্গো ভ্রমরো গন্ধং যথা নাপেক্ষতে নেচ্ছতি তথা নাদাসক্তং নাদে আসক্তং চিত্তমন্তঃকরণং বিষয়ান্ ন বিষণ্ণস্ত্যববধাঙ্কি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়ত্রাশক্চন্দনবনিতাদয়স্তান্ ন কাঙ্ক্ষতে নেচ্ছতি । ইতি নিশ্চয়ে ৯০।

যেমন মধুকর যখন মধুপানে ব্যাপৃত থাকে, তখন মধুগন্ধের অপেক্ষা করে না, তদ্রূপ মন যখন নাদে আসক্ত হয়, তখন শ্রক্চন্দনবনিতাদি বিষয় সকলের অপেক্ষা করে না । মন নাদে অগুরক্ত হইলে সর্ববিষয় পরিত্যাগ করিয়া থাকে, ইহা নিশ্চিত ॥ ৯০ ॥

মনোমত্তগজেন্দ্রস্য বিষয়োত্তানচারিণঃ ।

নিয়মেনৈ সমর্থোহয়ং নিনাদনিশিতাকুলঃ ॥ ৯১ ॥

মনঃ ইতি । বিষয়ঃ শব্দাদিরেবোত্তানঃ বনং তত্র চরন্তীতি বিষয়োত্তানচারী তস্য মন এব মত্তগজেন্দ্রো দুর্নিবারত্বাৎ । তস্য নিনাদ এবানাহতশব্দনিবেব নিশিতাকুলঃ তীক্ষ্ণাকুলঃ নিয়মেনৈ পুরাবর্তনে সমর্থঃ শক্তঃ । এতৈঃ শ্লোকৈঃ—  
“চেষতাং চক্ষুঃশ্রীনাং বিষয়েষু যথাক্রমম্ ।  
বৎ প্রত্যাহারণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স  
কীৰ্ত্তিতঃ ॥” ইন্দ্রিয়ানাং বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহারণং প্রত্যাহার ইত্যুক্তসংকলনঃ  
প্রত্যাহারঃ প্রোক্তঃ ৯১॥

মন মত্ত হস্তীর জায় নিরন্তর মনোহর বিষয়-উত্তানে পরিলম্বন করিতেছে । তাহাকে নাদরূপ তীক্ষ্ণ অকুলই প্রতিনিবৃত্ত করিতে পারে । শ্লোকের ভাব এই হইল,—চক্ষুঃশ্রী ইন্দ্রিয় সকল বিষয়ে সক্রিয় করে, বিষয় হইতে সেই সকল ইন্দ্রিয়ের নিবারণ করাই প্রত্যাহার । নাদাসক্তিই তাহাতে সফলকাম হইবার উপায় ॥ ৯১ ॥

বন্ধঃ তু নাদবন্ধেন মনঃ সন্ত্যক্তচাপলম্ ।

প্রযাতি স্তুতরাং শৈর্ঘ্যং ছিন্নপক্ষঃ খগো যথা ॥ ৯২ ॥

বন্ধঃ স্থিতি । নাদ এব বন্ধঃ বধ্যতেহেনেনেতি বন্ধঃ বন্ধনসাধনং তেন  
বশস্ত্যা স্বাধীনকরণেন বন্ধঃ বন্ধনমিব প্রাপ্তম্ । নাদধারণাদাবলম্ভমিত্যর্থঃ ।  
অতএব সম্যক্ ত্যক্তং চাপলং ক্লেণে ক্লেণে বিষয়গ্রহণপরিত্যাগরূপং যেন তন্তথা  
মনঃ স্তুতরাং শৈর্ঘ্যং প্রযাতিনিতরাং ধারণামেতি । তত্র দৃষ্টান্তমাহ—ছিন্নো পক্ষো  
বস্ত তাদৃশঃ খে গচ্ছতীতি খগঃ পক্ষী যথা । এতেন প্রাণায়ামেন পবনং প্রত্যা-  
হারেণ চৈদ্রিয়ং বশীকৃত্য ততঃ কুর্য্যচ্ছিত্তশৈর্ঘ্যং শুভাশ্রয়ে চিত্তস্থাপনং ধারণেত্যা-  
স্তলক্ষণা ধারণা প্রোক্তা ॥৯২॥

যখন নাদরূপ রজ্জুদ্বারা চঞ্চল মন বন্ধ হয়, তখন মন ছিন্নপক্ষবদ  
পক্ষীর গ্রাসে স্থিরতা প্রাপ্ত হয় । প্রাণবায়ুকে প্রাণায়াম দ্বারা  
এবং ইন্দ্রিয়কে বিষয় হইতে প্রত্যাহার দ্বারা পরাজয় করিয়া কোন  
এক শুভবিষয়ে মনঃস্থির করাকে ধারণা বলে ॥ ৯২ ॥

সর্বচিন্তাং পরিত্যজ্য সাবধানেন চेतসা ।

নাদ এবানুসঙ্কেয়ো যোগসাম্রাজ্যমিচ্ছতা ॥ ৯৩ ॥

সর্বচিন্তামিতি । সর্বেষাং বাহ্যভ্যন্তরবিষয়াণাং বা চিন্তা চিন্তনং ত্যঃ পরিত্যজ্য  
ভ্যক্তা সাবধানেন একাগ্রেণ চेतসা যোগানাং সাম্রাজ্যং সম্রাজ্ঞো ভাবঃ । যোগ-  
শঃকার্শ্ণাত্তত্ত্বঃ । যোগযোগিত্তমিতি বাবৎ । ইচ্ছতা বাঞ্ছতা পুংসা নাদ এবানা-  
হতধ্বনিবোহানুসঙ্কেয়োহুচিন্তনীয়ঃ । নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহঃ কৰ্ত্তব্য ইত্যর্থঃ ।  
এতেন “তদ্রূপপ্রত্যয়ৈকাগ্র্যসম্ভতিচ্চাক্তানিস্পৃহা । তদ্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ বদ্-  
ভিনিপ্পাণ্ডতে নৃপ ।” তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানমিত্যুস্তলক্ষণং ধ্যানযুক্তম্ ॥৯৩॥

যে যোগী রাজযোগরূপ সাম্রাজ্য লাভ করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি

বাণ্ড এবং আভ্যন্তরিক সকল চিন্তা পরিত্যাগপূর্বক একাগ্রচিত্তে  
নাদস্বরকে অভ্যাস করিবেন । ইহাতে মন নাদের সহিত একীভূত  
হইবে । এই একীভূত অবস্থাকেই ধ্যান বলে ॥ ১৩ ॥

নাদোহস্তুরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাণ্ডরায়তে ।

অস্তুরঙ্গকুরঙ্গস্য বধে ব্যাধায়তেহপি চ ॥ ১৪ ॥

নাদোহস্তুরঙ্গস্যেতি । নাদঃ অস্তুরঙ্গং মন এব সারঙ্গে মৃগস্তত্ত্ব বন্ধনে চাকলা-  
হরণে বাণ্ডরায়তে বাণ্ড বেবাচরতি । বাণ্ডরা জাগম্ । যথা বাণ্ডরা বন্ধনে  
সারঙ্গস্ত চাকলাং ত্রয়তি তথা নাদোহস্তুরঙ্গস্ত বন্ধন্য চাকলাং ত্রয়তীত্যর্থঃ ।  
অস্তুরঙ্গং মন এব সারঙ্গে হবিগস্তস্য বন্ধনে নানাবৃত্ত্যুৎপাদনাপনয়নমেব মনসো  
বন্ধস্তম্ভিন্ ব্যাধায়তে ব্যাধ ইবাচরতি । যথা ব্যাধো বাণ্ডরাবন্ধং মৃগং তস্তি এব  
নাদোহপি হাসক্তং মনো ত্রয়তীত্যর্থঃ ॥ ১৪ ॥

মনোরূপ মৃগের চাকলাবিনাশের পক্ষে নাদ জালস্বরূপ, অর্থাৎ  
ব্যাধ যেমন হরিণকে জালে আবদ্ধ করে, নাদ সেইরূপ মনের চাকলাকে  
বদ্ধ করে । আর ব্যাধ যেকরূপ হরিণকে বধ করে, সেইরূপ নাদ মনকে  
বধ অর্থাৎ নাদের সহিত বিলীন করিয়া থাকে ॥ ১৪ ॥

অস্তুরঙ্গস্য যমিনো বাজিনঃ পরিঘায়েত ।

নাদোপাস্তিরতো নিতামবধার্যা হি যোগিনা ॥ ১৫ ॥

অস্তুরঙ্গস্যেতি । যমিনো যোগিনোহস্তুরঙ্গং যমনস্তস্য চপলত্বাৎ বাজিনোহস্ত  
পরিঘায়েত বাজিশালাদ্বারপরিঘ ইবাচরতি নাদ ইতি শেষঃ । যথা বাজিশালা-  
পরিঘো বাজিনোহস্তত্র গতিং কণক্তি, তথা নাদোহস্তুরঙ্গস্যেত্যর্থঃ । অস্তুরঙ্গা-  
দযোগিনা নাদস্যোপাস্তিরূপাসনানিত্যং প্রত্যহমবধার্যাবধারণীয়া । ইতি  
নিশ্চয়েহব্যয়ম্ ॥ ১৫ ॥

যেকরূপ অশ্বশালার দ্বার অর্গলদ্বারা বদ্ধ থাকিলে অশ্ব বাহির হইতে

পারে না, সেইরূপ অধরূপ যমকে অর্থাৎ চিত্তের চাকল্যকে অর্গলরূপ  
নাদে বদ্ধ রাখে, একত্র যোগিব্যক্তি একাগ্রচিত্তে নাদ অভ্যাস  
করিবে ॥ ৯৫ ॥

বদ্ধং বিমুক্তচাকল্যং নাদগন্ধকজারণাৎ ।

মনঃ পারদমাপ্নোতি নিরালম্বাখ্যাকেহটনম্ ॥ ৯৬ ॥

বদ্ধমিতি । নাদ এব গন্ধক উপাত্তবিশেষজ্ঞেন জারণং জাবলীকরণং নাদ-  
গন্ধকসংঘটন চাকল্যহরণং তস্মাদবদ্ধং নাদউদ্যাসক্তং পক্ষে গুটিকাকৃতিং প্রাপ্তম্  
অতএব বিমুক্তং তাক্তং চাকল্যামনেকবিষয়াকারপরিণামরূপং যেন । পক্ষে বিমুক্ত-  
লৌল্যং মনঃপারদং মন এব পারদং চকলং নিরালম্ব ব্রহ্ম তদেবাখ্যা যস্য  
তল্লিবালাখ্যাং তদেব খমপরিহ্রিষ্টহাস্তম্মিটনং গমনং তদাকারবৃত্তিপ্রবাহম্ ।  
পক্ষে আকাশগমনং প্রাপ্নোতি যথা বদ্ধং পারদমাকাশগমনং কৰোতি এবং বদ্ধং  
মনোব্রহ্মাকারবৃত্তিপ্রবাহমবিচ্ছিন্নং কৰোতীত্যর্থঃ ॥ ৯৬ ॥

পারদ যেরূপ গন্ধক দ্বারা জারিত হইলে তাহার চকলতা পরিত্যাগ  
করিয়া গুটিকাকার প্রাপ্ত হয়, এবং আকাশে উঠিতে পারে, সেই প্রকার  
মন নাদ দ্বারা জারিত হইয়া অর্থাৎ চকলতা পরিত্যাগ করিয়া স্থিরতা  
প্রাপ্ত হয়, এবং সর্বব্যাপী ব্রহ্মে লীন হইয়া যায় ॥ ৯৬ ॥

নাদশ্রবণতঃ কিপ্রমত্তুরজভূজঙ্গমঃ ।

বিস্মৃত্য সৰ্ব্বমেকাগ্রঃ কুত্রচিন্দিহি ধাবতি ॥ ৯৭ ॥

নাদেতি । নাদস্যানাহতধ্বনস্য শ্রবণাৎ কিপ্রং শ্রুতমত্তুরজং মন এব কুত্রঙ্গমঃ  
সৰ্গশপলদ্বান্নাদাশ্রয়ত্বাচ্ছূভঙ্গমরূপত্বং মনসঃ । সৰ্ব্ববিধং বিস্মৃত্য বিস্মৃতিবিহীনং  
কুঠৈকাগ্রো নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহবান্ সন্ কুত্রাপি বিবগ্নাত্তরে নতি ধাবতি নৈব .



ধাবনং করোতি । ধ্যানোক্তরৈঃ শ্লোকৈঃ—“তটস্যৈব কল্পনাবিহীনং স্বরূপগ্রহণং তি  
 যৎ । মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যঃ সমাধিঃ সৌভিধিযতে ১” ইতি বিষ্ণুপুরাণোক্ত-  
 লক্ষণস্তদেবার্ঘ্যমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিরিতি পাতঞ্জলসূত্রোক্তলক্ষণেন চ  
 সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণং সমাধিকৃত্যঃ ১২৭।

মনোরূপ ভূজ্ঞান অনাহতধ্বনি শ্রবণমাত্র সকল বিষয় পরিত্যাগপূর্বক  
 একাগ্রভাবে সেই নাদাতিমুখে ধাবিত হয়, অন্তরে প্রধারিত হয় না ।  
 অর্থাৎ ভূজ্ঞান যেমন ভুমকধ্বনি শ্রবণে সেইদিকেই ধাবিত হয়, তদ্রূপ  
 অনাহত ধ্বনি শ্রবণে মনও সেইদিকে ধাবিত হয়, অন্য কোন বিষয়ে  
 আসক্ত হয় না । বিষ্ণুপুরাণে লিখিত আছে যে,—মন কল্পনাবিহীন  
 হইয়া স্বরূপ গ্রহণ করিলেই সমাধি হয়,—এই সমাধি ধ্যাননিষ্পাদ্য ।  
 এইজন্মাই পাতঞ্জলসূত্রে সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণকে সমাধি বলা হইয়াছে ॥ ১৭ ॥\*

\* পাতঞ্জলসূত্রোক্ত সম্প্রজ্ঞাত সমাধিলক্ষণ এইরূপ যে,—“এক বস্তুবিষয়ক  
 ভাবনা বা উৎকট চিন্তা প্রয়োগের নাম যোগ বা সমাধি । সৰ্ববৃত্তিনিরোধ অর্থাৎ  
 চিত্তের নিরালম্ব অবস্থাও যোগ ও সমাধি । শেখোক্ত সমাধির প্রথমাবস্থার ভাব্য  
 পদার্থের ( যাহা ভাব্য যার, তাহার নাম ভাব্য ) জ্ঞান থাকে বটে ; পরন্তু ক্রমে তাহার  
 অভাবও হয় । কিন্তু তখন বৃত্তিশূন্য বা নিরানন্দ হইয়া কেবল অস্তিত্বমাত্রে অবস্থিত  
 থাকে । সেই সকল পর্যালোচনা করিয়া যোগীরা বলিয়াছেন যে, সমাধি দুই  
 প্রকার । যথা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি ( সমু—সমাক, প্র—প্রকৃষ্ট রূপে,  
 জ্ঞা—জানা ) । ভাব্য পদার্থের বিশিষ্ট জ্ঞান অনুপ্র থাকে বলিয়া প্রথমোক্ত সমাধির  
 নাম ‘সম্প্রজ্ঞাত’ আর ‘ন কিকিং প্রজ্ঞায়তে’ কোন প্রকার বৃত্তি বা জ্ঞান থাকে না  
 বলিয়া শেখোক্ত সমাধির নাম অসম্প্রজ্ঞাত ।

যাহাযেঁরা যেমন প্রথমে মূল লক্ষ্য বিজ্ঞ করিতে অভিলাষ করে, সেইরূপ প্রথম  
 যোগীরাও প্রথমে মূলতর শালগ্রাম কি অন্য কোন কল্পিত দেবমূর্তি অথবা কোনরূপ  
 ভৌতিক পূজার্য অবলম্বনপূর্বক তদুপরিভাবমাত্রোতে প্রবাহিত করিতে শিক্ষা করেন ;

পরে সূক্ষ্ম, ক্রমে সূক্ষ্মতম পদার্থ অবলম্বন করিয়া চিন্তাস্রোত প্রবাহিত করেন ।  
 সুতরাং জানা গেল, তাঁহাদের ধোর ভাবাবলম্ব হইল একরকম—সূক্ষ্ম ও সূক্ষ্ম । “সূক্ষ্ম” ও  
 ‘সূক্ষ্ম’ এই দুই পদ দ্বারা বাহ্য বৃত্তি বাইতে পারে, সে সমস্তই তাঁহাদের ভাব্য বা ধোম-  
 বাটে : পরন্তু তদ্ব্যতীত কিছু বিলম্ব বাবস্থা আছে । যথা—বাহ্য-সূক্ষ্ম ও বাহ্য-সূক্ষ্ম এবং  
 আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম ও আধ্যাত্মিক-সূক্ষ্ম । ক্ষতি, জল তেজ, বায়ু, আকাশ,—এই পাঁচ  
 প্রকার ভূত বাহ্য সূক্ষ্ম নামে, এবং ইন্দ্রিয়গুলি আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম নামে কথিত হয় ।  
 উহাদের কার্যনিষ্ঠ সূক্ষ্মতত্ত্বাত্মা বা পরমাণু সকল এবং অহংতত্ত্ব ও বুদ্ধিতত্ত্ব নামক  
 অধ্যাত্মবস্তু সকল যথাক্রমে বাহ্য সূক্ষ্ম ও আধ্যাত্মিক সূক্ষ্মনামে প্রখ্যাত হয় । এতদ্ভিন্ন  
 আত্মা ও ঈশ্বর এই দুই পুঙ্খ ভাব্য বস্তুও আছে । এই সকল ভাব্য অবলম্বন করিয়া  
 ভাবনাস্রোত প্রবাহিত করিতে পারিলে ভাব্যবস্তুর সামর্থ্যাগি অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন  
 ফললাভ হইয়া থাকে । সমাধির প্রারম্ভেই যদি বাহ্য সূক্ষ্মে আভোগ অর্থাৎ সাক্ষাৎকার-  
 রূপিনী প্রজ্ঞা জন্মে—তাহা হইলে তাহাকে ‘বিতর্ক’ বলা যায় । বাহ্যসূক্ষ্মে সাক্ষাৎকার  
 লাভ হইলে তাহা ‘বিচার’ আখ্যা প্রাপ্ত হয় । কেন আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম যদি সমাধির  
 অবলম্বন হয়, আর তাৎপাৎ দ্যানজ প্রজ্ঞা জন্মে, তাহা হইলে সে অবস্থার নাম ‘জ্ঞানন্দ’  
 বুদ্ধি সকলিত অভিযাণা চৈতন্য অর্থাৎ জীবাত্মাতে যদি তাদৃশ আভোগ (সাক্ষাৎকার-  
 বত্তী প্রজ্ঞা জন্মে, তাহা হইলে তাহার নাম ‘অমিত্য’ । এই বিভাগ অনুসারে সম্প্রজ্ঞাত  
 যোগ বা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি চারি প্রকার বিভাগে বিভক্ত । ইহাদের ক্রমানুগত শাস্ত্রীয়  
 নাম অবিতর্ক, সবিচার, সানন্দ ও সান্নিধ্য । এতদ্ভিন্ন ঈশ্বরে যে সম্প্রজ্ঞাত যোগ  
 সাধিত হয় তাহা স্বপ্ন, এবং ত হার ফলও ভিন্ন । ঈশ্বরাত্মার সম্প্রজ্ঞাত যোগ সাধিত  
 হইলে তৎকালে কোনও প্রকার কর্তব্য অবশিষ্ট থাকে না । সে সাধক পূর্ণকাম হইয়া  
 নিত্যরূপ অবস্থায় কল্পকল্পান্ত অতিবাহিত করিতে সক্ষম হয় । উল্লিখিত ভাব্য সমূহের  
 যে কোন ভাব্যের উপর ধ্যান প্রবাহ ছুটাইবে, ধ্যান পরিপক বা প্রগাঢ় হইলে চিত্ত  
 অঙ্গ অঙ্গে সেই ভাবের সারস্ব্য প্রাপ্ত হইবে । চিত্ত তখন তদ্ব্যবহীত হইয়া  
 অবিচলারূপে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে । তৎকালে অস্ত্র কোন জ্ঞান বা মনোবৃত্তি উদ্ভিত  
 থাকিবে না । ভবিষ্যতে যদি কখন উদয়োন্মুখ হয়, তথাপি তাহা সেই ধোমাকারশাস্ত্র  
 দ্বির বৃত্তির প্রতিরোধ করিতে পারিবে না । তাদৃশ হির বৃত্তি যখন কিছুতেই প্রতিরুদ্ধ  
 হইবে না, তখন তাহাকে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলিয়া জানিবে ।

সম্প্রজাত সমাধির অত্যন্ত পরিপাক হইলে চিত্ত তখন আপনা আপনিই ভাবদূত হইয়া যায় । সুতরাং তখন সহজেই নিরবলম্বতা ঘটে । তাদৃশ নিরবলম্ব সমাধির নাম অসংপ্রজাত সমাধি । ‘অত্র ন কিঞ্চিৎ প্রজ্ঞায়ত’—এ অবস্থায় কোন প্রকার মনোবৃত্তি থাকে না । এবং বিধ নিরবলম্ব সমাধির সময় চিত্ত অহংস্তের স্থায়, অজ্ঞান প্রাপ্তের অথবা লয় প্রাপ্তের স্থায় হইয়া থাকে । তাদৃশ নিরবলম্বতা সহজে হইয়া না, কঠোরতর নৈরাগাত্যাসের শেষ সীমায় যাইতে পারিলেই উক্তবিধ নিরবলম্বতা লাভ করা যায় । নচেৎ যায় না । তাদৃশ অসম্প্রজাত সমাধি সকল ব্যক্তির হয় না । প্রজাত সমাধিতে বাহ্যিক তৃপ্তি হয় না, সেই যোগীরই অসংপ্রজাত সমাধি হয় । তিনি সর্বপ্রকার চিন্তা ত্যাগ করিতে ও চিত্তকে নিরবলম্ব করিতে সমর্থ । চিত্তকে নিরবলম্ব করার প্রধান উপায় অতৃপ্তি । সকল বিষয়েই অতৃপ্তি অর্থাৎ চিত্তে কোন প্রকার বৃত্তি উঠিতে দিব না, সংপ্রজাত বৃত্তিকেও থাকিতে দিব না, এইরূপ দৃঢ় সংকল্পে চিত্ত ক্রমেই নিরবলম্ব হইয়া আইসে । সংপ্রজাত বৃত্তি অর্থাৎ ধোয় বস্তু পরিত্যাগ করিলেই যদি তৎকালে চিত্তের অস্ত বৃত্তি থাকে, অর্থাৎ অস্ত বস্তু মনে আইসে, তবে তাহাকেও মন হইতে তাড়াইয়া দিবে । ফল কথা এই যে, যখন যে বৃত্তি উঠিলে, তখনই তাহাকে ‘এটিও বাউক’ ইত্যাকার দৃঢ় সংকল্পের দ্বারা দূরীকৃত করিবে । বার বার এইরূপ করিতে করিতে কালে ও ক্রমে ক্রমে অত্যাস দৃঢ় হইবে । আর শেষে সেই দৃঢ়ভ্যাস প্রভাবে চিত্ত আর কোন বিষয় গ্রহণ করিবে না ; ক্রমে অহংস্তের স্থায় ও লয়প্রাপ্তের স্থায় হইয়া যাইবে, সুতরাং চিত্ত তখন নিশ্চল নিরবলম্ব ও স্বপ্রতিষ্ঠ অবস্থা প্রাপ্ত হইবে । সেই স্বপ্রতিষ্ঠ অবস্থাই যোগীদের অসম্প্রজাত সমাধি ।

পাতঞ্জল দর্শন । )

কাঠে প্রবর্তিতো বহিঃ কাঠেন সহ শাম্যতি ।

নাদে প্রবর্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ॥১৮॥

কাঠ ইতি । কাঠে নাকপি প্রবর্তিতঃ প্রজ্জালিতো বহিঃ কাঠেন সহ শাম্যতি  
জ্বালাকপং পরিভাজ্য তদ্ব্যাক্রূপেণাবতিষ্ঠত বথা তথা । 'নাদে প্রবর্তিতং চিত্তং  
নাদেন সহ লীয়তে ।' 'ব্রাহ্মসত্ত্বাসমবৃত্তিনাশাৎ সত্ত্বমাত্রাবশেষং সংস্কারবশেষক ভবতি  
তত্র চ মৈত্রাসনীগীঃ—বথা নিবিক্রনো বহিঃ স্বযোনাবুপশাম্যতি । তথা বৃত্তি-  
ক্ষয়চ্চিত্তং স্বযোনাবুপশাম্যতী' তি ॥১৮॥

অগ্নি যেমন কাঠ হইতে উৎপন্ন হইয়া কাঠের সহিতই লয়প্রাপ্ত হয়,  
মনও সেই প্রকার নাদেই প্রবর্তিত হয় এবং নাদেই লয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ  
ব্রাহ্মস ও তামস গুণের নাশ হইলে মন কেবল সত্ত্বগুণকে অবলম্বন  
করিয়া থাকে । মৈত্রাসনীগীঃমন্ত্রে উক্ত হইয়াছে যে,—অগ্নি যেরূপ জ্বালানি  
কাঠ ভস্ম হইয়া গেলে স্বীয় উৎপত্তিস্থানে গমন করে, মন সেইরূপ  
তাহার বৃত্তি সকল ক্ষয় পাইলে স্বীয় কারণে লয় হইয়া যায় ॥ ১৮ ॥

ঘণ্টাদিনাদসংস্কৃত্ত্বকাস্তঃকরণহরিণস্য ।

প্রহরণমপি সুকরং শব্দসঙ্ঘাত্ত্বপ্রবীণশ্চেৎ ॥১৯॥

ঘণ্টাদিনেতি । ঘণ্টা আদির্ঘেষাং শব্দমর্দলকবর্জিতদ্বিজীমূতাদানাং তে ঘণ্টাদয়ঃ  
যেষাং নাদস্তেষু স্কৃত্ত্ব । অতএব স্কৃত্ত্বো নিশ্চলো যোহস্তঃকরণমেব হরিণঃ  
মৃগস্তস্য প্রহরণং নানাবৃত্তিপ্রতিবন্ধনমস্তঃকরণপক্ষে । হরিণপক্ষে তু প্রহরণং  
হননমপি শব্দবদ্ধতগামিনো বায়োঃ সন্ধানং স্তম্ভমার্গেণ ব্রহ্মবজ্রে । নিরোধন-  
পক্ষে শব্দস্য বাণস্য সন্ধানং ধনুৰি বোজনং তস্মিন্ প্রবীণঃ কুশশ্চেৎ সুকরং  
সুধেন কর্ত্ত্বং শক্যম্ ॥১৯॥

যেমন সুচতুর ব্যক্তি ঘণ্টাদি ধ্বনি দ্বারা হরিণকে হত্বীকৃত করি রা. ।

অনায়াসে তাহাকে বধ করে, তদ্রূপ সূচকুর যোগী নাদাত্মসজ্জান দ্বারা মনকে স্থির করিয়া তাহাকে ব্রহ্মরূপে প্রবেশ করাইয়া বধ (বন্ধা) করিতে পারে ॥ ৯৯ ॥

অনাহতস্য শব্দস্য ধ্বনির্ষ উপলভ্যতে ।

ধ্বনেরন্তুর্গতং জ্যেয়ং জ্যেয়স্যান্তুর্গতং মনঃ ॥

মনস্তত্র লয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥১০০॥

অনাহতস্যোক্তি । অনাহতস্য শব্দস্যানাহতধ্বনস্য যো ধ্বনির্নীহুদ উপলভ্যতে ক্রমতে তন্তু ধ্বনেরন্তুর্গতং জ্যেয়ং জ্যোতিঃ স্বপ্রকাশচৈতন্যং জ্যেয়স্যান্তুর্গতং জ্যেয় কারতামাপন্নং মনোহন্তঃকরণং তত্র জ্যেয়ে মনঃ বিলয়ং যাতি পরবৈরাগ্যেণ সকলবৃত্তিশূন্যং সংস্কারশেষং ভবতি । তদ্বিষ্ণোর্কিতোরাশ্রয়ঃ পরমমন্তঃকরণবৃত্ত্যুপাদিবার্হিত্যার্নরূপাধিকং পূজতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং স্বরূপম্ ॥১০০॥

অনাহত চক্র হইতে যে শব্দ উৎপন্ন হয়, তন্মধ্যে স্বপ্রকাশ অর্থাৎ জ্যোতিঃস্বরূপ চৈতন্য বিद्यমান আছে ; ঐ চৈতন্যে মন লয় হয়, অর্থাৎ যখন মন পরম বৈরাগ্য দ্বারা চৈতন্যে লয় হয়, তখন তাহার বৃত্তিসকল লুপ্ত হইয়া সর্বব্যাপী আত্মস্বরূপ প্রাপ্ত হয় : তৎকালে যোগীর সকল প্রকার উপাধি রহিত হইয়া পরম বিষ্ণুপদ লাভ হয় ॥ ১০০ ॥

ভাবদাক্ষশসঙ্কল্পো যাবচ্ছব্দঃ প্রবর্ততে ।

নিঃশব্দং তৎ পরং ব্রহ্ম পরমাত্মৈতি গীয়তে ॥১০১॥

ভাবদ্বিতি । যাবচ্ছব্দোহনাহতধ্বনিঃ প্রবর্ততে ক্রমতে ভাবদাক্ষশস্য সম্যক্ কল্পনং ভবতি । শব্দস্যাক্ষশব্দাদৃগ্গুণগুণিনোভেদাচ্চ মনসা সহ শব্দস্য বিলয়া-  
নিঃশব্দং শব্দরহিতং যৎ পরং ব্রহ্ম পরং ব্রহ্মশব্দবাচ্যং পরমাত্মৈতি গীয়তে পরমাত্ম

শব্দেন স উচ্যতে । সর্ববৃত্তিবিলয়ে যঃ স্বরূপেণাবস্থিতঃ স এব পরব্রহ্মপরমাত্ম-  
শব্দাভ্যামুচ্যতে ইতি ভাব ॥১০১॥

যে কাল পর্য্যন্ত অনাহত ধ্বনি শুনিতে পাওয়া যায়, তাৎকাল  
আকাশ-কল্পনা থাকে । যেহেতু শব্দ আকাশের গুণ এবং এই  
গুণ ও গুণীর ভেদ স্বীকার আছে । পরন্তু মনের সহিত শব্দের বিলয়  
হেতু যিনি নিঃশব্দ পরব্রহ্ম, তিনিই পরমাত্মা বলিয়া কীৰ্ত্তিত হয়েন,  
অর্থাৎ সর্বপ্রকার চিত্তবৃত্তির বিলয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত  
থাকেন, সেই পরব্রহ্মই পরমাত্মশব্দবাচ্য ॥ ১০১ ॥

যৎ কিঞ্চিদ্রূপেণ শ্রুয়তে শক্তিরেব সা ।

যন্তত্বাস্তো নিরাকারঃ স এব পরমেশ্বরঃ ॥১০২॥

যৎকিঞ্চিদ্রূপেণ । নাদরূপেণানাহতধ্বনিকরূপেণ যৎকিঞ্চিচ্ছ্রুয়তে আকর্য্যতে সা  
শক্তিরেব যন্তত্বাস্তো : তত্বানামস্তো লয়ো যস্মিন্ স তথা, নিরাকার আকারহিত্য স এব  
পরমেশ্বরঃ সর্ববৃত্তিক্ষয়ে স্বরূপাবস্থিতো যঃ সঃ আয়েত্যর্থঃ । “কাঠে প্রবর্তিতো  
বহিঃ” ইত্যাদিভিঃ শ্লোকৈক রাজযোগপরপর্য্যায়োহসম্প্রজ্ঞাতঃ সমাধিকৃতঃ ॥১০২॥

অনাহত ধ্বনিকরূপে যাহা কিছু শ্রুত হওয়া যায়, তাহাই শক্তি ; এবং  
যাহাতে সর্বতত্ত্ব লয় পায়, সেই নিরাকার পরার্থই পরমেশ্বর ; অর্থাৎ  
সর্ববিধ বৃত্তির ক্ষয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত হয়েন, তিনি আত্মা  
বা পরমেশ্বর । “কাঠে প্রবর্তিতো বহিঃ” ইত্যাদি শ্লোকে রাজযোগের  
অপর পর্য্যায় অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির কথা বলা হইয়াছে ॥ ১০২ ॥

সর্বৈ হঠনয়োপায়া রাজযোগস্ত সিক্রয়ে ।

রাজযোগসমাক্রুতঃ পুরুষঃ কালবধু কঃ ॥১০৩॥

সর্বৈ ইতি । হঠশ্চ লয়শ্চ হঠলয়ৌ তয়োপায়া হঠনয়োপায়া হঠোপায়া

আসনকুস্তকমুদ্রারূপা লম্বোপায়া নাদামুসন্ধানাব শস্ত্রীমুদ্রানয়ঃ । রাজযোগ্য মনসঃ  
সৰ্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণস্য সিদ্ধয়ে নিস্পত্তয়ে প্রোক্তা ইতি শেষঃ । রাজযোগসমাক্রুতঃ  
সম্যগাক্রুতঃ প্রাপ্তবান্ বঃ পুরুষঃ স কালবধকঃ কালং মূহুঃ বধয়তি জয়তীতি  
ভাদ্রশঃ স্যাদিতি শেষঃ ॥১০৩॥

আসন, কুস্তক, মুদ্রা এবং নাদামুসন্ধান ও শস্ত্রী মুদ্রা প্রভৃতি  
সমুদাই মনের বৃত্তিনিরোধস্বরূপ রাজযোগসিদ্ধির জন্তই বর্ণা হইয়াছে ।  
যে ব্যক্তি রাজযোগ লাভ করিয়াছেন, তিনি কাল জয় করিতে সক্ষম  
হয়েন ॥ ১০৩ ॥

তত্ত্ব বীজং হঠঃ ক্ষেত্রমৌদাসীগ্রং জলং ত্রিভিঃ ।

উন্মলী কল্পলতিকা সজ্জ এব প্রবর্ততে ॥১০৪॥ :

তত্ত্বমিতি । তত্ত্বং চিত্তং বীজং বীজবহুগুণবহুভাঙ্গরাকাবেণ পরিণমমানত্বাৎ  
হঠঃ প্রাণাপানয়োর্বৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামঃ ক্ষেত্রে ইব প্রাণায়ামে উন্মলীকল্পলতি  
ক্ষেত্রপক্ষেওদাসীগ্রং পরবৈরাগ্যঃ জলং তন্ময়া উৎপত্তিকাবলম্ব্যৎ । পরবৈরাগ্য-  
ক্ষেতুকঃ সংস্কারবিশেষচিত্তন্যাসসম্প্রজ্ঞাত ইতি তল্লক্ষণং । এতৈস্ত্রিভিঃ কল্পলতাসম-  
জ্ঞাতাবস্থা সৈব কল্পলতিকা সকলোৎসর্গনিবৃত্তাৎ সজ্জ এব বীজমেব প্রবর্ততে উৎপন্ন  
ভবতি ॥ ১০৪ ॥

চিত্তই বীজ, কেননা শক্তাদির বীজ যে প্রকার অক্ষরে পরিণত হয়,  
—চিত্তই সেই প্রকার সমাধি অবস্থায় অক্ষরাকারে পরিণত হইয়া থাকে ।  
প্রাণ ও অপানের ঐক্যরূপ প্রাণায়ামই ক্ষেত্র; কেননা প্রাণায়ামদ্বারাই  
সমাধি অবস্থারূপ কল্পলতিকার উৎপত্তি হয় । আর পরম বৈরাগ্যই  
জল স্বরূপ, ইহাই সমাধি অবস্থার উৎপত্তির কারণ । বিশেষতঃ পরম  
বৈরাগ্যহুয়া সংস্কার বিশেষই চিত্তের অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলিয়া সমাধি-

লক্ষণে উক্ত হইয়াছে । এই তিন কারণেই সকল প্রকার সমাধি অবস্থায়  
সম্ভব উৎপত্তি হয় ॥১০৪॥

সদা নাদানুসন্ধানাৎ ক্ষায়ন্তে পাপসঞ্চয়াঃ ।

নিরঞ্জে বিলীয়েতে নিশ্চিতং চিত্তমাকুতো ॥১০৫॥

সংক্ষেপে । সদা সৰ্বদা নাদানুসন্ধানানুচিন্তনাৎ পাপসঞ্চয়াঃ পাপসমূহাঃ  
ক্ষায়ন্তে নশস্তি নিরঞ্জে নিশ্চয়ং চৈতন্তে নিশ্চিতং এবং চিত্তমাকুতো মনঃপ্রাণৌ  
বিলীয়েতে বিলীনৌ ভবতঃ ॥১০৫॥

সদাসৰ্বদা নাদ অভ্যাস দ্বারা সৰ্বপ্রকার পাপ ক্ষয় হইলে মন এবং  
প্রাণ নিশ্চয়রূপে নিরঞ্জে অর্থাৎ সৰ্বগুণরহিত চৈতন্তে লয় হইয়া  
থাকে ॥১০৫॥

শব্দহৃন্দুভিনাদঞ্চ ন শৃণোতি বদাচন ।

কাষ্ঠবজ্জায়তে দেহ উন্মত্তাবস্থয়া ধ্রুবম্ ॥ ১০৬ ॥

উন্মত্তবস্থাং প্রাপ্তশ্চ বোগিনঃ স্থিতিমাহ—অষ্টতিঃ । শব্দহৃন্দুভীতি । শব্দে ।  
জলহে । হৃন্দুভীকৃত্যভিষেকস্তয়োর্নাদং যোঃ কদাচন কস্মিন্চিদপি সময়ে ন  
শৃণোতি শব্দহৃন্দুভীত্ব্যপলক্ষণং নাদমাত্রম্ । উন্মত্তবস্থয়াং দেহে এবং কাষ্ঠ-  
বজ্জায়তে । নিশ্চেষ্টবাদিত্যর্থঃ ॥১০৬॥

উন্মত্তী অবস্থাপ্রাপ্ত বোগীর যে প্রকারে অবস্থিতি হয়, নিম্নলিখিত  
আটটি শ্লোকে তাহাই বর্ণিত হইতেছে—উন্মত্তী অবস্থায় দেহ কাষ্ঠের  
স্তায় হয় এবং সেই যোগী শব্দ-হৃন্দুভি শব্দ শুনিতে পান না ॥১০৬॥

সর্বাবস্থাবিনির্মুক্তঃ সর্বচিন্তাবিবর্জিতঃ ।

মৃতবত্তিষ্ঠতে বোগী স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥১০৭॥



সর্বেতি । জাগ্রৎস্বপ্নস্বপ্তিমূর্ছামরণলক্ষণা পঞ্চ বাখানাবস্থান্তভির্কিংশেণ  
মুক্তো বহিতঃ সর্বা যান্তিস্তাঃ স্মৃত্যন্তাৰ্কিবৰ্জিতো বিরহিতো যঃ যোগঃ সকল-  
বৃত্তি-নিরোধোচ্ছান্তোতি যোগী তুৰ্য্যাবস্থাবান্ স মুক্তা জীবন্তেব মুক্তঃ । সকলবৃত্ত-  
নিরোধে আশ্রয়নঃ স্বরূপাবস্থাভাবাৎ । তদুক্তং পাতঞ্জলসূত্রে—তদা ত্রুটুঃ স্বরূপে-  
হবস্থান ইতি । স্পষ্টমুক্তং ১০৭ ।

উন্নয়নী অবস্থা প্রাপ্ত যোগীর জাগ্রৎ, স্বপ্ন, স্বপ্তি মূর্ছা, এবং মৃত্যু  
এই পঞ্চাবস্থার মধ্যে কোন অবস্থাই যায় না । আর সকল প্রকার চিন্তা-  
বর্জিত হইয়া মৃতবৎ থাকে, এবং জীবমুক্ত হয় ; কেননা সকল প্রকার  
বৃত্তি নিকর হইলেই আত্মার স্বরূপে অবস্থান হইয়া থাকে ৷১০৭ ॥

খাত্ততে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কৰ্ম্মণা ।

সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্ত সমাধিনা ॥১০৮॥

খাত্তত ইতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী কালেন মৃত্যুনা খাত্ততে ন তক্ষাতে  
ন হন্তত ইত্যর্থঃ । কৰ্ম্মণা কৃতেন ভুভেনাভুভেনা বা ন বাধ্যতে জন্মমরণাদিজননে  
ন ক্রিণতে । তথাচ সমাধিপ্রকরণে পাতঞ্জলসূত্রঃ—“ততঃ ক্লেশকশ্মনিবৃত্তি’রিত  
কেনাপি পুরুষান্তরেণ বস্তুমন্তাদিনা বা ন সাধ্যতে সাধয়িতুং শক্যতে ৷১০৮॥

যোগী সমাধি অবস্থায় থাকিলে মৃত্যু তাহাকে বিনাশ করিতে পারে  
না, তাহাকে শুভাশুভ কৰ্ম্মে বাধ্য করিতে পারে না । অর্থাৎ তাহার আর  
জন্মমরণ হয় না, এবং কোন ব্যক্তি অভিচারাদি দ্বারা তাহার অনিষ্ট  
করিতে সক্ষম হয় না ৷১০৮॥

ন গন্ধং ন রসং ন চ স্পর্শং ন নিশ্বনম্ ।

নাগ্নানং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥১০৯॥

ন গন্ধমিতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী গন্ধং সুরভিমসুরভিঃ বা ন । ন রসঃ  
অমুখাসলঃ কটুঃ কষায়িতিক্ততৈদাং বড় বিধম্ । সে কপং তন্ননীলপীতবক্তহরিতকপিণ-

চিত্তভেদাৎ সপ্তবিধম্ । ন স্পর্শঃ শীতশুষ্কময়ুকাশীতং বা । ন নিশ্বনঃ শব্দহৃদ্ভি-  
ক্ষুণ্ণধীমূঢ়াদিনিদ্রাং বাহ্যমাত্মস্তরং বা ন আত্মানং দেহং ন পরং পুরুষান্তরং  
বেত্তোচি সর্গত্ৰায়েতি । “আত্মা দেহে যুক্তো জীবে স্বভাবে পরমাশ্রয়ী”  
ভ্যমরঃ ॥ ১০৯ ॥

যোগী সমাধি অবস্থার থাকিলে তাঁহার গন্ধ, রস, রূপ, স্পর্শ ও শব্দ  
বোধ থাকে না ; এবং আপন-পর জ্ঞান থাকে না ; তিনি সুগন্ধ বা  
ছর্গন্ধ কিছুই বুঝিতে পারেন না ; মধুর, অম্ল, লবণ, কটু, কষায় ও তিক্ত  
এই ষড়্‌বিধ রসের মধ্যে কোন রসেরই স্বাদ গ্রহণ করিতে পারেন না ;  
শুষ্ক, কৃষ্ণ বা নীল, পীত, রক্ত, হরিত, কপিশ এবং ~~হিমা~~ এই সপ্তবিধ  
রূপের মধ্যে কোন রূপই দেখিতে পান না । শীত, শুষ্ক, অমুষ্ণ বা  
অশীত কোন প্রকার স্পর্শই অনুভব করেন না । শব্দ, হৃদ্ভি, সমুদ্র  
এবং মেঘের শব্দ শুনিতে পান না ও দেহকে নিজের কিংবা অপরের দেহ  
বলিয়া বোধ করিতে পারেন না ॥ ১০৯ ॥

চিন্তং ন সুপ্তং নো জাগ্রৎ স্মৃতিবিস্মৃতিবর্জিতম্ ।

ন চাস্তমেতি নোদৈতি যস্যাসৌ মুক্ত এব সঃ ॥ ১১০ ॥

চিন্তামিতি । যন্ত যোগিনশ্চিন্তবস্ত্তঃকরণং ন সুপ্তম্ । আবরকস্ত তমসো-  
ভাবাদ্রিগ্‌গেহস্তঃকরণে যদা সম্বরতসৌ অতিবিস্মৃতিবর্জিতকরণাবরকং তম্ আবির্ভবতি  
তদাস্তঃকরণস্ত বিষয়াকরপরিণামাত্মবাস্তবং সুপ্তমিত্যুচ্যেতে । নো জাগ্রৎ  
ইন্দ্রিয়ৈরর্থগ্রহণাভাবাৎ । স্মৃতিশ্চ বিস্মৃতিশ্চ স্মৃতিবিস্মৃতৌ জাগ্রৎ বর্জিতঃ  
বুদ্ধিসামান্যভাবাদ্ভেদোপকাভাবাচ্চ স্মৃতিবর্জিতং স্মৃত্যনুকূলসংস্কারাভাবাৎ বিস্মৃতি-  
বর্জিতম্ । ন চাস্তং নাশমেতি প্রাপ্নোতি । সংস্কারশেষস্ত চিন্তস্ত সৎতাৎ ।  
নোদৈত্যাভবতি বৃত্ত্যানুপদানাৎ সোহসৌ মুক্ত এব প্রাপ্নুস্ত এব ॥ ১১০ ॥

জীবমুক্তের লক্ষণ বলিতেছেন ।—যখন যোগীর অন্তঃকরণ সুপ্ত হয়  
না ; যখন আবরক তমোগুণের অভাব হয়,—ত্রিগুণাবৃত অন্তঃকরণে

বধন সত্ত্ব-রজোগুণকে অভিজ্ঞত করিয়া সমস্ত ইন্দ্রিয়ের আবরক তমোগুণের আবির্ভাব হয়, তখনই অস্তঃকরণের বিষয়াকারে পরিণামের সম্ভব হয়, ইহাকেই সুপ্তাবস্থা বলে। আর ইন্দ্রিয়গণ কোন বিষয় গ্রহণ করে না বলিয়া আগ্রদবস্থা হয় না, বৃত্তিসামান্যতাব ও উদ্বোধকাতাব হেতু যাহার চিন্তে কোন প্রকার স্থিতি হয় না, এবং স্থিতির অমুকুল সংস্কারাতাব হেতু বিস্থিতিও হয় না ; যাহার অস্তঃকরণের নাশ হয় না এবং উদ্ভবও হয় না—সেই যোগীই জীবমুক্ত ॥ ১১০ ॥

ন বিজ্ঞানাতি শীতোষ্ণং ন দুঃখং ন সুখং তথা ।

ন মানং নাপমানং চ যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১১ ॥

ন বিজ্ঞানাতিতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী শীতঃ চ উষ্ণঃ চ শীতোষ্ণং সমাহারদ্বন্দ্বঃ শীতদুষ্ণং বা পদার্থম্ । ন দুঃখং দুঃখজনকং পরকৃতং তাড়নাদিকং, ন সুখং সুখসাধনং সুরভিচন্দনাতুল্যলেনাদিকম্ । তথা চার্থে । মানং পরকৃতং সংকারং ন অপমানমনাদরং চ ন বিজ্ঞানাতিতি ক্রিয়াপদং প্রতিবাক্য-মস্মেতি ॥ ১১১ ॥

সমাধিযুক্ত যোগী শীত, উষ্ণ, পরকৃত তাড়নাদিজনিত দুঃখ, সুরভি-চন্দনাদিলেপজনিত সুখ, পরকৃত সংকাররূপ মান এবং পরকৃত অনাদর-রূপ অপমান কিছুই গ্রাহ্য করেন না। তাহার সকল সময়ই সমভাবে লক্ষিত হয় ॥ ১১১ ॥

স্বপ্নো জাগ্রদবস্থায়ং সুপ্তবদ্যোহবতিষ্ঠতে ।

নিখাসোক্তাসহীনশ্চ নিশ্চিতং মুক্ত এব সঃ ॥ ১১২ ॥

স্বপ্ন ইতি । স্বপ্নঃ প্রসমেন্দ্রিয়ান্তঃকরণঃ । এতেন তদ্রাম্ভাদিব্যাবৃতিঃ । জাগ্রদবস্থায়ামিত্যনেন স্বপ্নসুপ্তোনিবৃতিঃ । সুপ্তবৎ সুপ্তেন কুলাং কার্যোজ্জ্বল-

ব্যাপারশূন্যো যো যোগী অবতিষ্ঠতে স্থিজে ভবতি । “সমবপ্রবিভাহ” ইত্যাত্মনে-  
পদম্ । নিখাসোচ্ছ্বাসলীনঃ বাহুবারোঃ কোষ্ঠে গ্রহণং নিখাসঃ, কোষ্ঠস্থিতস্ত  
বারোর্বহির্নিঃসারণমুচ্ছ্বাসস্তাত্যাংহীনশ্চাবতিষ্ঠত ইত্যত্রাপি সম্ভব্যাতে । স নিশ্চিতঃ  
নিঃসন্ধিঃ যুক্ত এব । জীবমুক্তরূপমুক্তঃ দস্তাত্রেয়েণ—“নিগুণধ্যানসম্পন্নঃ  
সমাধিক্ততোহিত্যসেৎ । দিনদ্বাদশকেনৈব সমাধিং সমাপ্নুয়াৎ । বায়ুং নিকৃষ্য  
মেধাবী জীবমুক্তো ভবেদ্রব”মিতি ॥ ১১২ ॥

যে যোগীর সমস্ত ইন্দ্রিয় প্রসন্ন অর্থাৎ তন্দ্রা ও মূর্ছাদিবর্জিত জাগ্রৎ  
অবস্থাতে যে যোগী শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করিয়া সুপ্তের তায় অবস্থান করেন,  
তিনি জীবমুক্ত । দস্তাত্রেয় মূনি বলেন—সাধক নিগুণ ধ্যানযুক্ত  
হইয়া সমাধি অভ্যাস করিবে, দ্বাদশ দিবস এই প্রকার করিলেই  
সমাধি লাভ হয় এবং বায়ু নিরোধ করিতে পারিলেই জীবমুক্ত হইয়া  
থাকে ॥ ১১২ ॥

অবধাঃ সর্বশস্ত্রাণামশক্যঃ সর্বদেহিনাম্ ।

অগ্রাহ্যো মদ্বয়দ্বাণাং যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১৩ ॥

অবধা ইতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী সর্বশস্ত্রাণামিতি সঙ্গক্ষসামাকো যষ্টী,  
সর্বশস্ত্রেণিত্যর্থঃ । অবধ্যো হস্তমশক্য ইত্যর্থঃ । সর্বদেহিনামিত্যত্রাপি সঙ্গক্ষ-  
মাত্রবিবক্ষায়াং যষ্টী । অশক্যঃ সর্বদেহিভিঃ বলেন শক্যো ন ভবতীত্যর্থঃ । মদ্ব-  
য়দ্বাণাং বশীকরণমারণোচ্চাটনাদিকৈলক্ষ্মণদ্বয়ৈবগ্রাহ্যঃ বশীকর্তৃমশক্যঃ । এবং  
প্রাপ্তযোগস্ত যোগিনো বিদ্যা বহবঃসমায়ান্তি । তন্নিবারণার্থং তজ্জ্ঞানস্তাপেক্ষিত-  
ত্বাত্তেহপি প্রদর্শ্যন্তে । দস্তাত্রেয়ঃ—“আলস্তং প্রথমো বিদ্যো দ্বিতীয়স্ত প্রকথ্যতে ।  
পূর্বোক্তধূর্তগোষ্ঠী চ তৃতীয়ো মদ্বয়দ্বয়ম্ । চতুর্থো ধাতুবাদঃ শ্রাদ্ধিতি যোগবিদো  
বিহু”মিতি । মার্কণ্ডেয়পুরাণে—“উপসর্গাঃ প্রবর্তন্তে দৃষ্টা হ্যায়নি বৈশ্বপনঃ ।

যে ভাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে । কাম্যাঃ ক্রিয়াস্তথা কামান্ববুযো  
 যোহভিবাঙ্কতি । দ্বিযো দানফলং বিজ্ঞাং মায়াং কুপ্যাং ধনং ; বস্তু । দেবত্বমবশেষঃ  
 রসায়নবয়ঃক্রিয়াঃ । মেকং শ্রেয়তনং যজ্ঞং জ্ঞান্যাবেশনং তথা । শ্রাদ্ধানাং শক্তি-  
 দানানাং কসানি নিরমাস্তথা । তথোপবাসাং পূর্তাচ্চ দেবপিত্রর্চনাদপি । অতিথি-  
 ত্যাশ্চ কৰ্ম্মভ্য উপস্থষ্টোহভিবাঙ্কতি । বিঘ্নমিখং প্রবর্তেত যদ্বাদ্যোগী নিবর্তয়েৎ ॥  
 ব্রহ্মাসঙ্গি মনঃ কুর্ক্লুপসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে” ইতি পদ্মপুরাণে—“যদেতিবস্ত্বাধৈর্ন  
 ক্রিপ্যতেহশ্চ তি মানসম্ । তদাশ্রে তমবাপ্রোতি পরং ব্রহ্মাতিদৃশভম্ ॥” যোগ-  
 ভাষক্রে—“সাত্বিকীং ধৃতিমাসম্য যোগী সন্ধেন সুস্থিরঃ । নিশ্চলং মনসা ধ্যায়ন্তু-  
 পসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ এবং যোগমুণাসীনঃ শক্রাদিপদনিষ্পৃহঃ । সিদ্ধাদিবাসনা-  
 ত্যাগী জাবমুক্তো ভবেদ্মুনি” ইতি । “বিস্তরশ্চ ভিষা নোক্তাঃ সস্তি বিদ্বাহ  
 নেকশঃ । ধ্যানেন বিষ্ণুরমোরকারণীয়া হি স্কোগিনা” ইতি ॥১১৩।

যে যোগী সমাধিযুক্ত হইয়াছেন, তিনি সর্বপ্রকার শস্ত্রের অবধ্য,  
 কোন প্রকার অস্ত্রেই তাঁহাকে নষ্ট করিতে পারে না । কোন প্রকার  
 জৈবিকবলে তাঁহাকে অভিভূত করিতে পারে না ; ~~কোন~~ উচ্চাটন শুস্তন  
 প্রভৃতি অভিচার ক্রিয়াদিতে তাঁহাকে অভিভূত করিতে পারে না ।  
 যোগসাধনের পক্ষে যে সকল বিষয় আছে, তাঁহাদের টীকাকার তাহার উল্লেখ  
 করিয়াছেন । মহামুনি দত্তাজেয় বলিষাছেন,—যোগসাধনের প্রধান বিষয়  
 আলস্য । দ্বিতীয় বিষয় শঠজনের মত, তৃতীয় বিষয় যজ্ঞ-মন্ত্রাদির সাধনচেষ্টা,  
 চতুর্থ বিষয় ধাতুবাদ । যোগসাধক ব্যক্তিগণ উক্ত চতুর্বিধ বিষয় পরিহার-  
 পূর্বক কার্য্য করিবে । মাকণ্ডেয় পুরাণে লিখিত হইয়াছে যে,—যোগি-  
 গণের যে সকল উপসর্গ উপস্থিত হয়, তাহার প্রধানগুলি এই—কাম্য  
 কৰ্ম্ম করিয়া ফল বাঞ্ছা করা, জ্ঞী, দানফল, বিজ্ঞা, মায়া, কুপ্যা, অত্যাশ্র ধন  
 বস্তু, দেবত্ব, ইজ্রত্ব এবং দৈহিক রসায়ন, শ্রাদ্ধফল, নিয়ম, উপবাস, দেব-  
 মন্দিরাদি নিষ্ঠাণ ক্রিয়া, দেবতা ও পিতৃ-অর্চনা অতিথিসংকার ও কৰ্ম্মফল-

কামনা, এই সকল বিষয় প্রবৃত্ত হয়। পদ্যপুরাণে কথিত হইয়াছে যে, যাহার মন ঐ সকল বিষয়ে লিপ্ত হয় নাই, তাদৃশ ব্যক্তি এবং তিনি অতি দুঃখ ভ্রমলাভে সক্ষম হন। যোগভাস্করে লিখিত হইয়াছে যে— যোগিজন সাত্বিক ধৃতি অবলম্বনপূর্বক স্থিরতা প্রাপ্ত হয়, এবং মনে মনে নিগূণ ব্রহ্মের ধ্যান করিয়া পূর্বোক্ত উপসর্গ হইতে মুক্ত হয়। এই প্রকার বিষমুক্ত হইয়া ইন্দ্রিয় পদাদিতে এবং অগ্নিাদি ঐশ্বর্যে নিম্পৃহ হইয়া ও সর্বপ্রকার কামনা পরিত্যাগপূর্বক মুনিগণ জীবন্মুক্ত হইয়াছেন। বিষয় বিনাশের বহু প্রকার উপায় আছে, কিন্তু যোগিগণ শ্রীহরির চিন্তা করিয়া বিষয় বিনাশ করিবেন ॥ ১১৩ ॥

জ্ঞানেন যোগিনাং মুক্তিঃ ।

যাবন্মৈব প্রবিশতি চরন্মারুতো মধ্যমার্গে

যাবন্নিদ্রা ভবতি দূঢ়ঃ প্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ ।

যাবদ্ব্যানে সহজসদৃশং জায়তে নৈব তদম্ ॥

তাবজ্জ্ঞানং বদন্তি তদিদং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ ॥ ১১৪ ॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিশঙ্কারণ্যায়ামযোগীন্দ্র-

বিরচিতায়াং হঠযোগপ্রদীপিকায়াং সমাধি-

লক্ষণং নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥৪॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকা সমাপ্তা ।

অযোগিনাং জ্ঞানং নিরাকুৰ্বন্ যোগিনাং যৈব জ্ঞানং ভবতীত্যাহ—যাবদ্বিত্তি ।  
 মধ্যমার্গে শ্ববুদ্বায়াং চরন্ গচ্ছন্ মাক্রতঃ প্রাণবায়ুঃ যাবৎকালপর্য্যন্তঃ ন  
 এবিশতি, প্রকর্ষণে ব্রহ্মরূপপর্য্যন্তঃ ন বিশতি ব্রহ্মরূপং গতস্ত শৈব্যাৎ-  
 ব্রহ্মরূপং গতা ন স্থিরো ভবতীত্যর্থঃ । শ্ববুদ্বায়াং সমকরণে বায়ুবসিক ইত্যুচ্যতে ।  
 তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—“যাবদ্বিত্তি মার্গগো বায়ুনির্শলো নৈব মধ্যগঃ ।  
 অসিক্তঃ তং বিজানীয়াদ্বায়ুঃ কশ্চবশামুগম্” ইতি । প্রাণয়তি জীবয়তীতি  
 প্রাণঃ স চাসৌ বাতশ্চ প্রাণবাতঃ তস্ত প্রবন্ধাৎ কৃষ্টকেন স্থিরীকরণাৎ বিন্দুবীধাঃ  
 দৃঢ়াঃ স্থিরো ন ভবতি প্রাণবাতশ্চৈব যৌ বিন্দুশ্চৈব যুক্তমত্ৰৈব প্রাক্ । “মনশ্চৈবো  
 স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবে”দিত্তি । তদভাবে অসিক্ততং যোগিনঃ ।  
 উক্তমমৃতসিদ্ধৌ—“তাবদ্বদ্বোহপ্যসিক্তোহসৌ নরঃ সাংসারিকো মতঃ । যাব-  
 ত্তবতি দেহস্তো বসেস্তো ব্রহ্মরূপকঃ ॥ অসিক্তঃ তং বিজানীয়ান্নমব্রহ্মচারিণম্ ।  
 জয়ামরণসংকীর্ণং সৰ্ব্বক্লেশসমাপ্রম”মিত্তি । যাবত্তবঃ চিত্তং ধ্যানে ধ্যেয়চিত্তং  
 ন সহজসদৃশং স্বাভাবিকধোদ্যাকারবৃত্তি প্রবাহট্ৰৈব জায়তে নৈব ভবতি, প্রাণবাত-  
 প্রবন্ধাদিত্তি দেহলাদীপস্তায়েনাত্ৰাপি সম্বধ্যতে । বায়ুশ্চৈবো চিত্তশ্চৈব যুক্তমমৃতসিদ্ধৌ  
 —“যদাসৌ শ্লিষতে বায়ুখণ্ডায়াং মধ্যযোগতঃ । তদা বিন্দুশ্চ চিত্তঞ্চ শ্লিষতে বায়ুনা  
 সহ ।” তদভাবেহপ্যসিক্তমমৃতসিদ্ধৌ—“যাবৎ প্রাপ্তমতে চিত্তং বাতাভাস্তব-  
 বস্তম্ । অসিক্তঃ তদ্বিজানীয়াচ্চিত্তং কশ্চগুণান্বিত”মিত্তি । তাবদব্রহ্মজ্ঞানং শাক্তং  
 বদতি কশ্চিৎ তদ্বিদঃ জ্ঞানং কথং দস্তমিথ্যাপ্রলাপঃ দস্তেন জ্ঞানকথনেনাহং  
 লোকে পূজ্যো ভবিষ্যামীতি ধিরা মিথ্যাপ্রলাপো মিথ্যাভাষণং দস্তপূৰ্ণকং মিথ্যা-  
 ভাষণমিত্যর্থঃ । প্রাণবিন্দুচিত্তানাং জয়াভাবে জ্ঞানজ্ঞাতাবাং সংশ্লিষতিহুঁহুয়া ।  
 তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—“চলন্ত্যেব বদা বায়ুস্তদা বিন্দুশ্চলঃ শ্বতঃ । বিন্দুশ্চলতি  
 যত্রাসে চিত্তং তত্শ্চৈব চক্সম্ । চলে বিন্দো চলে চিত্তে চলে বায়ো চ সৰ্ব্বদা ।  
 জায়তে শ্লিষতে লোকঃ সত্যং সত্যমিদং বচঃ ॥” ইতি । যোগবীজেহপ্যুক্তং—“চিত্তং  
 প্রনষ্টং বহি ভাসতে বৈ তত্র প্রতীতো মরুতোহপি নাপঃ । ন বা বহি স্তান্ন তু  
 তস্ত শাক্তং নাস্তপ্রতীতিন্ গুহন মোকঃ ।” ইতি । এতেন প্রাণবিন্দুমনসাং  
 জয়ে তু জ্ঞানদ্বারা যোগিনো মুক্তিঃ ত্রাদেবেতি সূচিতম্, তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ—

‘বামবহাঃ ত্রয়েষাযুক্তিস্থিতামধিপচ্ছতি । যথা হি সাধ্যতে বায়ুস্তথা বিদুঃপ্রসাধনম্  
মুচ্ছিতো হরতি ব্যাধিঃ বহুঃ খেচরতাং নয়েৎ । সৰ্ব্বসিদ্ধিকরো লীনো নিশ্চলো  
মুক্তিদায়কঃ । যথাবহা ভবেদ্বিনোশ্চিহ্নাবহা তথা তথা ।’ নহু “যোগোক্তয়ো যয়া  
প্রোক্তা নৃণাং প্রয়োবিধিঃসয়া । জ্ঞানং কথং চ ভক্তিশ্চ নোপায়োহস্তোহস্তি  
কুত্রচিৎ” ইতি ভগবদ্ভক্ত্যয়ো মোক্ষোপায়ান্তেষু সংস্রু কথং যোগ এব  
মোক্ষোপায়ভেনোক্ত ইতি চেন্ন তেবাং যোগান্তেষুভাবাৎ । তথাহি —“আত্মা  
বা অরে ত্রুটব্যঃ শ্রোতব্যো মন্তব্যো নিদিধ্যাসিতবা” ইতি শ্রুত্যা পরমপুরুষার্থ-  
সাপনাত্মসাক্ষাৎকারহেতুতয়াশ্রবণমননিদিধ্যাসনাত্মাকানি, তত্র শ্রবণমননে  
নিয়মাস্তর্গতে স্বাধ্যায়েহস্তর্ভবতঃ । স্বাধ্যায়শ্চ মোক্ষশাস্ত্রাণামধ্যয়নম্, স  
তাৎপর্যার্থনিশ্চয়পর্যাবসায়ো গ্রাহ্যঃ । তাৎপর্যার্থনির্ণয়শ্চ শ্রবণমননাভাং ভব-  
তীতি শ্রবণমননয়োঃ স্বাধ্যায়েহস্তর্ভবতঃ । নিয়মবিবরণে যাক্তবধোন—“সিদ্ধাস্ত-  
শ্রবণং প্রোক্তং বেনাস্তশ্রবণং বৃদৈঃ” ইতি স্পষ্টমেবশ্রবণস্ত নিয়মাস্তর্গতিরুক্তা ।  
অদীতবেদমূত্রং বা পুবাণং সেতিভাসকম্ । পদেষধায়নং যশ্চ সদাভ্যাসো জপঃ  
স্মৃতঃ ।” ইতি যুক্তিভিরনবরতমতুচিস্তনলক্ষণস্ত সদাভ্যাসরূপস্ত মননস্তাপি নিয়মাস্ত-  
র্গতিরুক্তা । বিভাভীয়াপ্রত্যয়নিবোধপূর্বকসজাতীয়াপ্রত্যয়প্রবাহরূপস্ত নিদিধ্যাসনস্ত  
উক্ত লক্ষণে ধ্যানৈহস্তর্ভবতঃ । তস্তাপি তৎপরিপাকরূপসমাধিনাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারা  
মোকহেতুত্বমীশ্বর্যপণবুদ্ধ্যা নিষ্কামকর্ম্মমুষ্ঠানলক্ষণস্ত কর্ম্মযোগস্ত তপঃস্বাধ্যায়েব  
প্রণিধানানি ক্রিয়াযোগ ইতি পতঞ্জলিপ্রোক্তে নিয়মাস্তর্গতে ক্রিয়াযোগেহস্তর্ভব  
তত্র তপ উক্তমীশ্বর্যগীতায়াম্—“উপবাসপরাকাদিকৃচ্ছ্রাপ্রায়ণাদিতিঃ । শরীর-  
শোধণং প্রাহস্তাপসান্তপ উত্তম” ইতি । স্বাধ্যায়েহপি তত্রোক্তঃ—“বেনাস্তশত-  
কদ্রীয়াশ্রণবানিজপং বৃধাঃ । সৎসত্যিকরং পুংসাং স্বাধ্যায়ং পরিচক্ৰত” ইতি ।  
ঈশ্বরপ্রণিধানং চ তত্রোক্তং—“স্তুতিশ্রবণপূজাভির্কামনঃ কারকর্ম্মভিঃ । সুনিশ্চলা  
ভবেভক্তিরেতদীশ্বরপূজন” ইতি । ক্রিয়াযোগশ্চ পরস্পরয়া সমাধিনাত্মসাক্ষাৎকার  
দ্বাটৈব মোকহেতুভিতি সমাধিতাবনার্থঃ । ক্লেণতনূকরণার্থশ্চেতুস্তবমূত্রেণ স্পষ্টী-  
কৃতং পতঞ্জলিনা—“ভজতে সেব্যতে ভগবদাকারমন্তঃকরণং ক্রিয়তেহনয়েতি  
ভক্তি” ইতি । করণব্যাপ্ত্যা “শ্রবণং কীর্তনং বিজ্ঞোঃ স্বাণং পাদসেবনম্ । অর্চনং



বন্দনং দাস্যং সখ্যমাশ্রয়নিবেদন"মিতি । নবধোক্তা সাধনভক্তিরভিধীয়তে । তন্ত্ৰাঃ  
 ঈশ্বরপ্রণিধানরূপে নিয়মেহস্তর্ভাবঃ । তন্ত্ৰাশ্চ সমাধিহেতুত্বং চোক্তং পতঞ্জলিনা  
 —‘ঈশ্বরপ্রণিধানা’দেতি । ঈশ্বরবিষয়কাং প্রণিধানাভুক্তিবিশেষাং সমাধিলাভঃ  
 সমাধিফলং ভবতীতি সূত্রার্থঃ । ভজনমন্তঃকরণস্তভগবদাকারতারূপং ভক্তিরিতি  
 ভাবব্যাংপত্ত্যা ফলভূতা ভক্তিরভিধীয়তে । সৈব প্রেমভক্তিরিত্যুচ্যতে ।  
 তল্লক্ষণমুক্তং নারায়ণতীর্থে—‘প্রেমভক্তিয়োগস্ত ঈশ্বরচরণারবিন্দবিষয়কৈ-  
 কান্তিকপ্রেমপ্রবাহোহবিচ্ছিন্ন’ ইতি । মধুসূদনসরস্বতীভিঃ—‘দ্রবীভাবপূর্ষিকঃ  
 মনসো ভগবদাকারতারূপসবিকল্পকবৃত্তিভক্তি’রিত্তি । তন্ত্ৰাশ্চ ‘প্রকৃতভক্তিধ্যান-  
 যোগাদবেহী’তি ক্রতেঃ । ভক্ত্যা মামভিজানতী’তি সূতেশ্চ । আশ্রয়সাক্ষাৎকার-  
 দ্বারা মোক্ষহেতুত্বম্ । “ভক্তাস্ত সূর্যশ্চৈব পুরুষার্থবাদ্ভঃবাসন্তিন্ননিবতিশয়সুখ-  
 ধারারূপা প্রেম-ক্তিরেব পুরুষার্থ ইত্যাতঃ । তন্ত্ৰাশ্চ সম্প্রজাতসমাধাবস্তর্ভাবঃ ।  
 এবঞ্চ অষ্টাঙ্গযোগাতিরিক্তং কিমপি পরমপুরুষার্থসাধনং নাস্তীহি  
 সিদ্ধম্ ॥১১৪॥

গাছমেব বিদুঃ হিতং বতো ভাবণং সময়দর্শাসংস্কৃতম্ ।

বন্ধ গচ্ছতি পয়ো ন লোহিতং হৃদ্ব ইত্যভিহিতং বিশেষার্থা ॥১১

সদর্পভোজনকরী তমস্তোমবিনাশিনী ।

ব্রহ্মানন্দেন জ্যোৎস্নেয়ঃ শিবাজিব যুগলৈহপিভা ॥২॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাভাষ্যাসাং ব্রহ্মানন্দকৃতাসাং জ্যোৎস্নাভিধায়াঃ

সমাধিনিরূপণং নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥৪॥

হঠযোগপ্রদীপিকা টীকা সমাপ্তা ।

অযোগিজনেরা প্রকৃত জ্ঞানলাভ করিতে পারে না এবং যোগি-  
জনেরাই প্রকৃত জ্ঞানী, তাহাই কথিত হইতেছে।—প্রাণবায়ু সূক্ষ্ম  
পথ ধরিয়া বাবৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে, তাবৎ কাল বায়ুসিক্তি হয়  
নাই জানিতে হইবে। প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই স্থির হয়।  
প্রাণবায়ু স্থির হইলে বিন্দুও স্থির হয়। যে যোগীর বিন্দু স্থির হয়  
নাই, সে অসিদ্ধ। অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে লিখিত আছে যে, যতদিন পর্য্যন্ত  
শরীরস্থ বিন্দু স্থির না হয়, ততদিন যোগী অসিদ্ধ, সংসারী ও অব্রহ্মচারী,  
এবং সেই ব্যক্তি জরামরণ ও সকল প্রকার ক্লেশের ভাগী হইয়া থাকে।  
বায়ু স্থির হইলেই চিত্ত স্থির হয়। অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে  
যে, যতকাল বাহ্য ও অভ্যন্তর পদার্থে চিত্তস্পন্দন হয়, ততকাল সেই  
ব্যক্তি কর্মগুণবদ্ধ থাকে; আর যতকাল চিত্তের স্বাভাবিক ধোয়াকার  
বৃত্তিপ্রবাহ না হয়, ততকাল তাহার যে তত্ত্বজ্ঞান, তাহা মিথ্যা—দম্ভ  
প্রলাপ মাত্র। প্রাণ, বীৰ্য্য ও চিত্তকে জয় করিতে না পারিলে  
সংসার বারণ হয় না। প্রাণবায়ু চলিতে থাকিলে বীৰ্য্যও চলিতে  
থাকে; এবং বিন্দু চঞ্চল থাকিলে প্রাণের চঞ্চলতাও যায় না। যোগ-  
বীজ গ্রন্থে কথিত আছে যে, তখন চিত্ত বিনষ্ট হয়, তখন প্রাণবায়ুও  
নষ্ট হয়,—এই প্রকার প্রতীতি হইয়া থাকে; প্রাণ ও চিত্ত বিনষ্ট না  
হইলে তাহার আত্মজ্ঞান জন্মে না, কোন কর্মও হয় না।—গুরুর উপদেশও  
সফল্য লাভ করিতে পারে না। অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে লিখিত আছে যে,  
প্রাণের যে অবস্থা হয়, বিন্দুও সেই অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া থাকে অর্থাৎ  
প্রাণ চঞ্চল হইলে বিন্দুও চঞ্চল হইয়া থাকে; আর যে উপায়ে প্রাণ  
শান্ত হয়, বিন্দুশান্তিও সেই উপায়েই হইয়া থাকে। প্রাণ মূচ্ছিত  
হইলে যোগসিদ্ধ হয়, বুদ্ধ হইলে আকাশগতি লাভ হয় এবং নিশ্চল  
হইলে মুক্তি লাভ হইয়া থাকে। পরন্তু বিন্দুর যে প্রকার অবস্থা ঘটে  
প্রাণেরও সেই প্রকার ঘটয়া থাকে।

ভগবদ্ধক্তি আছে যে—জ্ঞান, কৰ্ম ও ভক্তি এই ত্রিবিধ যোগ বলিয়া আমি লোকের মঙ্গল সাধন করিয়াছি। এক্ষণে কেবল যোগই মুক্তির উপায় বলাতে উভয় বাক্যে অনৈক্য ঘটিবার আশঙ্কা নিবারণার্থ বলিতেছেন,—জ্ঞান, কৰ্ম ও ভক্তি ইহারা যোগেরই অন্তর্গত। বাস্তবিক “আত্মদর্শন করিবে, আত্মশ্রবণ করিবে, আত্মমনন করিবে এবং আত্মনিদিধ্যাসন করিবে” এই প্রযতিবাক্য শ্রবণ মনন ও নিদিধ্যাসনে পরমপুরুষার্থসাধন ও আত্মসাক্ষাৎকারের হেতু। শ্রবণাদির মধ্যে শ্রবণ ও মনন ইহারা নিয়মের অন্তর্গত ও স্বাধ্যায়ের অন্তর্ভুক্ত এবং মোক্ষপ্রয়োজক শাস্ত্রের অধ্যয়নই স্বাধ্যায়। যতকাল অধ্যয়নে তাৎপর্যার্থ নিশ্চয় না হয়, ততদিনই অধ্যয়ন করিবে—শ্রবণ মননাদির দ্বারাই তাৎপর্যার্থ নিশ্চয় হইয়া থাকে। নিয়ম বিবরণে যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে, সিদ্ধাস্ত ও বেদান্ত শ্রবণ করিবে। বেদ, স্মৃতি পুরাণ ও ইতিহাসাদি পঠন-পাঠনই জপ এবং যুক্তি দ্বারা সর্বদা অনুচিন্তন ও মনন ও নিয়মের অন্তর্গত। বিজাতীয় জ্ঞানের নিরোধপূর্বক সজাতীয় জ্ঞানপ্রবাহরূপ নিদিধ্যাসনও তত্ত্বজ্ঞানের পরিণামস্বরূপ। সমাধি দ্বারা যে আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তাহাই মোক্ষের হেতু এবং ঈশ্বরার্পণ বুদ্ধি দ্বারা নিকাম কর্ম্মানুষ্ঠানলক্ষণ কর্ম্মযোগ ও তপস্বী, সাধ্যায় ভগবৎকথা শ্রবণ—এই সমুদয়ই ক্রিয়াযোগ। উপবাস পরাক্রম ও কৃচ্ছ্রচাক্ষায়ণাদি দ্বারা যে শরীরশোধন, মুনিগণ তাহাকে উত্তম তপস্বী বলেন। বেদান্তমতে শতকর্দীয় মন্ত্র ও প্রণবাদির জপ পুরুষের সবভূক্তিকর—ইহা স্বাধ্যায় বলিয়া ঈশ্বরীগীতাতে উক্ত হইয়াছে। স্তুতি, স্মরণ, পূজা প্রভৃতি বাক্য মন ও দেহ দ্বারা কৃতকর্ম্মে ঈশ্বরে নিষ্ঠা ভক্তি হয়, ইহাই ঈশ্বরপূজন। ক্রিয়াযোগেও সমাধি হয়, এবং সমাধি দ্বারা মোক্ষ হইয়া থাকে; সুতরাং ক্রিয়াযোগও মোক্ষেরই কারণ। যদ্বারা অন্তঃকরণ ঈশ্বরাকারে পরিণত হয়, তাহারই নাম ভক্তি। শ্রবণ, কীর্তন, স্মরণ,

পাদসেবন, অর্চন, নমস্কার, দাস্ত, সখ্য ও আত্মনিবেদন এই নববিধ সাধন ভক্তি বলিয়া নিরূপিত হইয়াছে । ভক্তি ঈশ্বর-প্রতিধানের অন্তর্গত এবং ইহা দ্বারাও সমাধি লাভ হইয়া থাকে । অন্তঃকরণের ঈশ্বরাকাংক্ষা ভজনই ভক্তি । এই প্রকার ব্যাপ্তি দ্বারা ফলভূতা ভক্তি কথিত হয়, ইহাকেই প্রেম-ভক্তি বলে । নারায়ণ তীর্থ প্রেম-ভক্তির লক্ষণ বলিয়াছেন,—ঈশ্বরের চরণাবিন্দে আত্যন্তিক অবিচ্ছিন্ন প্রেমপ্রবাহই প্রেমভক্তি । মধুসূদন সরস্বতী প্রভৃতি বলেন,—মনের দ্রবীভাবপূর্বক ভগবদাকারতারূপ সবিকল্প বৃত্তিকেই ভক্তি বলে । “শ্রদ্ধাভক্তিতে ধ্যান-যোগে ভগবান্কে জানিতে হয়,”—এবং “ভক্তি দ্বারা ‘আমাকে’ জানিতে হয়”—এই শ্রুতি ও স্মৃতি প্রমাণে আত্মসাক্ষাৎকার দ্বারাই ভক্তির মোক্ষ-সাধকত্ব অবগত হওয়া যায় । ভক্তগণ নিরতিশয় সুখধারারূপ প্রেম-ভক্তিকেই পরম পুরুষার্থ বলিয়া বর্ণনা করেন ; কাজেই ভক্তিও সম্প্রজ্ঞাত সমাধি । অতএব অষ্টাঙ্গ যোগই পরম পুরুষার্থ সাধনের উপায়, অন্যান্য সমস্ত উপায়ই এই অষ্টাঙ্গ যোগের অন্তর্গত । অষ্টাঙ্গ সাধনেই জীবের পরমপুরুষার্থ লাভ হইয়া থাকে ॥ ১১৪ ॥

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকা সমাপ্ত ।



## পরিশিষ্ট ।

যোগসাধনা করিতে হইলে যেরূপ স্থান, যেরূপ দেশ, কাল পাত্রাপাত্র, ও আহাৰাদির বিচার করিতে হয়, এতদগ্রন্থে তাহা বিশেষরূপে বর্ণিত হইয়াছে। মানুষ যোগ দ্বারা অমানুষিকী শক্তি লাভ করিতে সক্ষম হয়। মানুষ যোগবলে প্রাণসংযম করিয়া বাহ্য ইচ্ছা তাহাই করিতে পারে। ভূলের উপরে ভ্রমণ, প্রজ্জলিত অগ্নিকূণ্ডে গমন এবং আকাশমার্গে বিচরণ করিতে সক্ষম হয়। মানুষ যোগবলে পরকে বশীভূত, পরদেহে প্রবেশ প্রভৃতি কাৰ্য্য করিতে পারে। এতদগ্রন্থে সে সকল বাহুল্যরূপেই বর্ণিত হইয়াছে।

যোগ অভ্যাস করিতে করিতে কখন কখন রোগগ্রস্ত হইয়া পড়িতে হয় ; অনেকের সেই ভয়েই যোগ অভ্যাসে প্রবৃত্ত হইবেন না। এতদগ্রন্থে বর্ণিত আসনমুদ্রাদি রোগনিবারণ করিতে যথেষ্ট সক্ষম ; কিন্তু তাহাও অভ্যাসসাপেক্ষ। বর্তমানে হঠযোগোক্ত কতকগুলি নিয়ম আমরা এস্থলে লিপিবদ্ধ করিয়া দিলাম। যোগিগণ যোগ অভ্যাসকালে রোগবৃদ্ধ হইলে এই সকল ক্রিয়া করিলে নিকর্যাধি হইতে পারিবেন। যোগশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে,—

বধিৰ্য্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতেমূৰ্দ্ধমকৃত্য ।

অরশ্চ জায়তে সন্তস্তদ্বদজ্ঞানযোগিনঃ ॥

প্রমাদাদযোগিনো দোষা যথৈতে শ্বাস্তিকিৎসিতাঃ ।

তেষাং নাশায় কৰ্ত্তব্যং যোগিনা যন্নিবোধ তৎ ॥

## পরিশিষ্ট ।

যোগশিক্ষার্থীর অজ্ঞতা ও অসাবধানতা প্রযুক্ত বধিরত্ব, জড়তা, অরুণ-  
শক্তির অম্লতা, বাকশক্তিহীনতা, অন্ধতা ও অর প্রভৃতি রোগ জন্মে ।  
এই সকল রোগবিনাশের নিমিত্ত যে সকল প্রতিকার বলিয়াছেন, তাহা  
কথিত হইতেছে ।

স্ফিগ্ধাং স্ববাগুমত্যাষণং ভুক্ত্বা তত্রৈব ধারয়েৎ ।

বাতশূল্যং প্রশান্ত্যর্থমুদাবর্তে তথা দধি ॥

যবাগুর্বাণি পবনে বায়ুগ্রস্তীনাংশপারিক্ষিপেৎ ।

উদ্বং কম্পে মহাশৈলং স্তিরং মনসি ধারয়েৎ ॥

অর ও গাত্রদাহ উল্লিখিত হইলে তদ্বারা যবের ছাতু আদ্র করত, উক্ত  
করিয়া ভোজন করিবে, এবং পীড়িতস্থানে ধারণ করিবে । বাতজ্ঞ  
শূল্যরোগ হইলে উক্ত রোগ বিনাশের জন্ত ঐরূপ ছাতু ভোজন ও  
ধারণ করিবে । উদাবর্ত রোগ হইলে ঐরূপ দধি প্রয়োগ করিবে ।  
গাত্রকম্প হইলেও ঐরূপ করিবে, এবং মহাদেবের ধ্যান করিবে । এই  
কপ করিলে অল্পসময়ের মধ্যেই প্রাপ্ত হইবে সকল আরোগ্য হয় ।

মহাদেবের ধ্যান অর্থে মহাদেবের রূপ চিত্র । দ্বিধা রাজির অধিকাংশ  
সময়েই তাঁহার রূপ চিত্রা করিতে হয় ।

বিঘাতে বচসো বাচ্যং বাধির্ঘো শ্রবণেন্দ্রিয়ে ।

তথৈবান্নকলং ধ্যায়েক্ত্বার্জো রসনেন্দ্রিয়ে ॥

যস্মিন্ যস্মিন্ ক্রজা দেহে তস্মিন্ স্তদপকারিণীম্ ।

ধারয়েদ্ধারণামুখে শীতাং শীতে বিদাহিনীম্ ॥

## পরিশিষ্ট ।

কালং শিরসি সংস্থাপ্য কাষ্ঠং কাঠেন তাড়য়েৎ ।

লুপ্তশ্বতেঃ স্মৃতিঃ সতো যোগিনস্তেন জায়তে ॥

বাকশক্তি লোপ হইলে বাগিঞ্জিরের ও বধির হইলে শ্রবণেন্জিরের ধ্যান করিবে, এবং তৃষণ দ্বারা পীড়িত হইলে জিহ্বার উপরি ভাগে অন্ন রস আছে, এইরূপ ভাবনা করিবে। এই প্রকার যে যে অঙ্গে যে যে রোগ জন্মিবে, সেই সেই অঙ্গে সেই সেই রোগনাশক দ্রব্যের চিন্তা করিবে, অর্থাৎ উষ্ণ হইলে শীতলের, শীতল হইলে উষ্ণের ধ্যান করিবে। স্মরণশক্তি লোপ হইলে মস্তকের উপরিভাগে একটা কাঠের কৌলক ধারণ করিয়া তাহার উপরিভাগে অপর একখানি কাষ্ঠখণ্ড দ্বারা আঘাত করিবে। এইরূপ প্রক্রিয়া করিলে স্মরণশক্তি পুনরায় বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

অমানুষ্যং সত্ত্বমন্তর্যোগিনং প্রবিশেদ্যদি ।

বায়ুগ্নিধারণা চৈনং দেহসংস্থং বিনির্দেহেৎ ॥

এবং সর্ববাত্মনা কার্য্যা রক্ষা যোগবিদানিশম্ ।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যতঃ ॥

যোগাভ্যাসকালে সাধকের যদি অভ্যন্তর প্রদেশে ভূত ও গন্ধর্ব্ব প্রভৃতি অমানুষ্য প্রবেশ করে, তাহা হইলে বায়ুধারণার ও অগ্নিধারণার অনুষ্ঠান করিবে। এই সকল করিলে উক্ত ভূতাদি দগ্ধ হইয়া যাইবে। এইরূপে এবং নানাবিধ উপায়ে শরীর রক্ষা করিবে; শরীরই ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষের প্রধান সহায়স্বরূপ।

যোগাভ্যাস করিবার পূর্বেই অনেকের জ্ঞানিতে ইচ্ছা হয় যে, কত দিনে যোগে সিদ্ধিলাভ করা যাইতে পারে। তাহা স্থির করিয়া বলিবার

কোন উপায় নাই । সাধক ও সাধ্য অবস্থার তারতম্যানুসারে অল্প বা অধিক সময়ে যোগসিদ্ধি ঘটিয়া থাকে । অমৃতসিদ্ধি নামক যোগশাস্ত্রোক্ত গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে ;—

ব্যাধিতা দুর্বলা বৃদ্ধা নিঃসহা গৃহবাসিনঃ ।

মন্দোৎসাহা মন্দবীর্যা জ্ঞাতব্যা মৃদবো মরাঃ ॥

এবাং দ্বাদশভিবৈর্ধৈরেকাবস্থা ন সিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তি প্রায় সকল সময়েই ব্যাধিগ্রস্ত হয়, যাহারা বৃদ্ধ, যৌবন কালেও যাহারা বৃদ্ধের তায় শক্তিহীন, যাহাদের অল্পসত্ত্ব অর্থাৎ ক্লেশকর কাৰ্য্যাদিতে যাহারা অশক্ত এবং মানসিক তেজঃশূণ্য, যাহারা গৃহবাসী অর্থাৎ গৃহ পরিত্যাগ করিয়া তীর্থাদিতে গমন করিতে পারে না, যাহারা স্নেহমমতাদিতে বিজড়িত, যাহাদের উৎসাহ অল্প, যাহারা ক্লীবতুল্য নিরুৎসাহী—তাহারা যোগসম্পত্তির নিম্ন অধিকারী । এই প্রকার ব্যক্তিরা সম্পূর্ণ দ্বাদশ বৎসরেও যোগসিদ্ধিলাভে সক্ষম হয় কি না সন্দেহ ।

নাতিপ্রোঢ়াঃ সমাভ্যাসাঃ সবীর্যাঃ সমবুদ্ধয়ঃ ।

মধ্যস্থা যোগমার্গেষু তথা মধ্যমযোগতঃ ॥

মধ্যেৎসাহা মধ্যরাগা জ্ঞাতব্যা মধ্যবিক্রমাঃ ।

অষ্টাভির্বর্ষকৈরেকামেকাবস্থা প্রসিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তি অতি প্রোঢ় নহে, যাহারা নিরমিতভাবে যোগাভ্যাস করে, যাহাদের উৎসাহ ও অধ্যবসায় আছে, যাহাদের বুদ্ধিবৃত্তি সমান, যাহারা যোগ-পথের মধ্যস্থান পর্যন্ত অধিকার করিতে পারিয়াছে,



## পরিশিষ্ট ।

যাহাদের উৎসাহ ও বিক্রমে মধ্যম এবং সংসারাসক্তি অধিক নহে,—এই  
প্রকার ব্যক্তিগণই যোগসম্পত্তির মধ্যম অধিকারী । মধ্যম অধিকারী  
ব্যক্তিগণ অষ্টবর্ষ পরিশ্রম করিলে যোগের একতম অবস্থা আশ্রিত করিতে  
পারে ।

বীর্যবন্তো ক্রমাবন্তঃ মহোৎসাহা মহাশয়াঃ ।

স্বস্থানসংস্থিতাঃ স্বস্থা ভবেয়ুঃ স্থিরবুদ্ধয়ঃ ॥

সাক্ষরাশ্চ সদাভ্যাসাঃ সদসংকারসংযুতাঃ ।

জ্ঞাতব্যাঃ পুণ্যকর্মাণা হুধিমাত্রা হি যোগিনঃ । \*

একাবস্থাধিমাাত্রাণাং ষড়্ভির্বর্ষৈঃ প্রসিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তির দৈহিক ও মানসিক বল অধিক, যাহাদের উৎকট  
উৎসাহ আছে, যাহারা ক্রমাশীল, যাহাদের মনের অভিপ্রায় পবিত্র ও  
মহান, যাহারা একস্থানে নিশ্চল ও স্থির হইয়া থাকিতে পারে, যাহারা  
স্থিরবুদ্ধি, যাহারা শাস্ত্রজ্ঞ, যাহারা নিয়ত শাস্ত্রাভ্যাসনিরত, যাহাদের  
শাস্ত্র ও শাস্ত্রজ্ঞের উপর বিশ্বাস বদ্ধ ও আদর আছে,—এইরূপ পুণ্যবান  
ব্যক্তিগণ যোগসম্পত্তির একমাত্র অধিকারী বলিয়া জানিবে । এইরূপ  
ব্যক্তিগণ ষড়্‌বর্ষে কোন এক সিদ্ধ অবস্থা লাভ করিতে পারে ।

মহাবলা মহাকায়া মহাবীর্যা মহাগুণাঃ ।

মহোৎসাহা মহাশান্তা মহাকারুণিকা নরাঃ ॥

সর্বশাস্ত্রকৃত্যভ্যাসাঃ সর্বলক্ষণসংযুতাঃ ।

সদাশ্রমসদৃশাকারাঃ সর্বব্যাপিবিবজ্জিতাঃ ॥ ৪

রূপাযৌবনসম্পন্না নির্বিকারা নরোত্তমাঃ ।

নির্মলাশ্চ নিরাতঙ্কা নির্বিঘ্নাশ্চ নিরাকুলাঃ ॥

## পরিশিষ্টম্ ।

অন্যাস্তরকৃতাত্মানা গোত্রবন্তো মহাশয়াঃ ।

ভারয়ন্তি চ সৎহানি ভরন্তি স্বয়মেব চ ॥

অধিমাত্রতয়া সহা জ্ঞাতব্যাঃ সর্বলক্ষণাঃ ।

ত্রিভিঃ সংবৎসরৈরেষামেকাবস্থা প্রসিধ্যতি ॥

যে সকল ব্যক্তির দৈহিক বল অত্যন্ত অধিক, যাহাদের অকপ্রত্যক্ষ  
শূদ্র, যাহাদের মানসিক অধ্যবসায় অসীম, যাহাদের গুণরাশি প্রবল,  
যাহাদের উৎসাহ অত্যন্ত অধিক, যাহারা সমধিক শাস্ত, যাহাদের করুণা  
সর্বত্র ব্যাপ্ত, যাহারা নিরন্তর সকলের কৃত ইচ্ছা করেন, যাহারা যোগশাস্ত্র  
অভ্যাস করিয়াছেন, যাহারা যোগের আগ্রহ করিবার উপযুক্ত অবস্থায়  
বিশিষ্ট, যাহাদের কোন প্রকার ব্যাধি নাই, যাহাদের চিত্ত বিকৃত হয়  
নাই, যাহাদের রূপ যৌবন আছে, যাহারা সরল প্রকৃতিবিশিষ্ট, যাহারা  
কিছুতেই ভীত হন না, যাহারা কিছুতেই ব্যাকুল হন না, যাহারা যোগী  
সিদ্ধপুরুষ, অথবা বিদ্বানের বংশে জন্মগ্রহণ করিয়াছেন—ব্যবহৃত হইবে  
তাদৃশ মহাশয় ব্যক্তির। পূর্বকালে যোগী ছিলেন,—ইহকালেও তাঁহারা  
পূর্ণ মাত্রায় অধিকারী হইয়া প্রাদুর্ভূত হইয়াছেন। তিন বৎসরের  
মধ্যেই এরূপ ব্যক্তিগণ নিশ্চয়ই কোন এক যোগাবস্থা লাভ করিতে  
পারেন, এবং ইহারাই আপনাকে ও অপরকে উদ্ধার করিতে সক্ষম  
হবেন।

যোগ অভ্যাসের স্থান ও সময়াদি সম্বন্ধে যেসংসংহিতায় বাহা লিখিত  
হইয়াছে, তাহা এইরূপ ;—

আদৌ স্থানং ততঃ কালো মিতাহারস্ততঃ পরম্ ।

নাড়ীতর্কিতং তৎপশ্চাৎ তন্মাদেতৎ সমাশ্রয়েৎ ॥

## ইষ্টদীপিকা

দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যং জনাস্তিকে ।  
যোগারম্ভং ন কুর্বাণীত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ ॥  
অবিস্বাসো দূরদেশেহুরণ্যে ভক্ষ্যবর্জিতম্ ।  
লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাত্ত্রীণি বিবর্জয়েৎ ॥  
সুদেশে ধার্ম্মিকে রাজ্যে স্মৃত্তিকে নিরূপদ্রবে ।  
তত্রৈকং কুটীরং কৃৎ প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টয়েৎ ॥  
নাত্যুচ্চৈর্নাতিদ্রবঞ্চ কুটীরং কীটবর্জিতম্ ।  
সম্যক্‌গোময়লিপ্তঞ্চ কুড়্যরম্ভং বিবর্জিতম্ ॥  
এবংশানেষু তপ্তেষু যোগাভ্যাসং সমাচরেৎ ।  
হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াঞ্চ ঋতৌ তথা ।  
যোগারম্ভং ন কুর্বাণীত কৃতে চ যোগহা ভবেৎ ॥

পরিশিষ্টং সমাপ্তম্ ।

প্রথমে স্থান, তৎপরে কাল, অনন্তর মিতাহার, সকলক্ষে নাড়াডাক  
ও প্রাণায়াম শিদ্ধি করিতে হয় । নিম্নলিখিত স্থানগুলি যোগসাধন  
কালে অবশ্য পরিত্যাগ করিবে । যোগসাধনার জন্য নিষিদ্ধ স্থানগুলি  
এই,—দূরদেশ অর্থাৎ গুরুবসতিস্থান হইতে দূরবর্তী স্থান । অরণ্য অর্থাৎ  
যেখানে ভক্ষ্য জব্য পাওয়া যায় না এবং রাজধানী অর্থাৎ জনতাপূর্ণ  
স্থান । এই সকল স্থানে থাকিয়া যোগ সাধনা করিতে নাই, করিলে  
সিদ্ধিলাভ দূরের কথা, বিবিধ বিঘ্ন ঘটতে পারে । দূরদেশে যোগাভ্যাস  
করিলে, কার্য্য হইতেছে কি না হইতেছে, এরূপ সংশয় সন্নিতে পারে ।

## পারিশিষ্টম্ ।

ভক্ষ্যব্য অভাবে অরণ্যে যোগাত্ম্যানে বিষ ঘটিতে পারে, জনতাপূর্ণ স্থানে প্রকাশ হইয়া পড়িতে পারে এবং তাহাতে নানাবিধ বিষ আসিয়া উপস্থিত হইতে পারে। অতএব ঐ সকল স্থান পরিত্যাগ করিয়া কোন মনোরম প্রদেশে ধার্মিক-স্থান—যে স্থানে সহজে ভক্ষ্যব্য প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে স্থানে কোন প্রকার উপজব নাই, এইরূপ স্থানে প্রাচীর-বেষ্টিত মধ্যমাকার একটি কুটার নির্মাণ করিয়া গোময়লিপ্ত করিবে এবং তাহার দেওয়ালের ভিতর কোনরূপ ছিদ্র থাকিবে না। কীটাদি সে গৃহে প্রবেশ করিতে না পারে এইরূপ ছিদ্রহীন করিয়া নির্মাণ করিবে। এইরূপ গুপ্তস্থানে যোগাত্ম্যাস কর্তব্য। হেমন্ত, শিশির, গ্রীষ্ম এবং বর্ষাক্ষত্রে যোগারম্ভ করিবে না, করিলে যোগ নিফল হইবে।

পারিশিষ্টান্তবাদ সমাপ্ত ॥

সম্পূর্ণোদয়ঃ গ্রন্থঃ ।



# তত্ত্ববোধঃ

(শ্রীমচ্ছঙ্করাচার্য্য প্রণীতঃ)

## প্রস্তাবঃ ।

সাধনচতুষ্টয়সম্পন্নাদিকারিণো \* মোক্ষসাধনভূতং তত্ত্ব-  
বিবেকপ্রকরণং বক্ষ্যামঃ ॥

সাধনচতুষ্টয়সম্পন্ন ব্যক্তিই মোক্ষের অধিকারী, সেই মোক্ষ আবার  
তত্ত্বজ্ঞানসাপেক্ষ; সেই তত্ত্বজ্ঞান কিরূপে লাভ হয়, তাহার রীতি  
বলিতেছি ।

## সাধনাপ্রকারঃ ।

সাধনচতুষ্টয়ং কিম্ ?

নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ (১) । ইহামুদ্ব্যর্থকলভোগবিরাগঃ  
(২) । অমাদিসাধনসম্পত্তিঃ (৩) । মুমুক্শুত্বং (৪) । চেতি ॥

\* অধিকারী তু বিধিবদ্ব্যবহৃতবেদবেদান্তদ্বেনাপাততোহধিপত্যধিলবেদার্থোহস্মিন্ জ্ঞাননি  
জ্ঞানান্তরে বা কাম্যনিবিদ্বৎকল্পপুরুষঃসমঃ নিত্যানৈমিত্তিকপ্রারম্ভিতোগানবাস্তবানেন নির্গত-  
নিবিলকম্বতরা নিত্যভূতনির্মলবাস্তবঃ সাধনচতুষ্টয়সম্পন্নঃ প্রমাতা । --অর্থঃ যিনি  
যথাবিধি সান, ব্ধ, বজ্জ ও অবকর এই চতুর্কোণ ও শিখা, কল, ব্যাকরণ, হ্রস্ব ও

সাধনচকুটয় কি ? প্রথম সাধন—নিত্যানিত্যবস্তুবিবেক । দ্বিতীয়—  
ইহামুক্তার্থফলভোগবিরাগ । তৃতীয়—শমাদি সাধনসম্পত্তি, ৪র্থ—সমুদ্বৃত্তা ।

### নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ কঃ ?

নিত্যবস্তুকং ব্রহ্ম, তদ্ব্যতিরিক্তং সৰ্ব্বমনিত্যম্ ; অয়মেব  
নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ ॥

নিত্যানিত্য বস্তুবিবেক কি ? একমাত্র ব্রহ্মই নিত্যবস্তু, তদ্ব্যতি-  
রিক্ত অধিল বস্তুই অনিত্য অর্থাৎ বিনাশশীল ; এইরূপ জ্ঞানের নামই  
নিত্যানিত্যবস্তুবিবেক ।

### ইহামুক্তার্থফলভোগবিরাগঃ কঃ ?

ইহ স্রক্চন্দনবনিতাদিষু , অমৃত চ স্বর্গভোগেষু ইচ্ছারাহিতাম্ ॥

ইহামুক্তার্থফলভোগ-বিরাগ কি ? ইহকালে মংলাচন্দনবনিতাদি  
বিমলভোগ ও পরকালে স্বর্গাদি সৌখ্য—এ সকল বিষয় । অভিলাষ না  
থাকার নাম ইহামুক্তার্থ-ফলভোগ বিরাগ ।

জ্যোতিষ এই ছয়টি বেদান্ত অধ্যয়ন করিয়া বস্তুার্থরূপে বেদার্থ নির্দিষ্ট হইয়াছেন,  
এই জন্মে কিংবা জন্মান্তরেও যিনি কামা ও নিষিদ্ধ কর্তব্য বর্জনপূর্বক নিত্য  
নৈমিত্তিক প্রারম্ভিত ও উপাসনা দ্বারা অধিল কলুষ নির্মূল করিয়া নিত্য  
নির্ণলহৃদয় হইয়াছেন, যিনি সাধনচকুটয়সম্পন্ন এবং যিনি তত্ত্বনিরূপণে অভিলাষী  
তিনিই মোক্ষোপায়জনক বেদান্ত শ্রবণে অধিকারী । ( বেদান্তসার ) ।

\* "ব্রহ্ম সত্যং জগন্নিখোভোঃ সংকলো বিমলময়ঃ । সৎসং নিত্যানিত্যবস্তুবিবেকঃ  
সমুদ্বৃত্তঃ ॥"—অর্থাৎ ব্রহ্মই সত্য, জগৎ মিথ্যা ; একল নিত্য জ্ঞানের নাম নিত্যানিত্য-  
বস্তুবিবেক । ( বিবেকচূড়ামণি ) ॥

## শমাদিসাধনসম্পত্তিঃ কা ?

শমো দম উপরতিস্তিতিকা শ্রদ্ধা সমাধানকেতি ॥

শমাদি সাধনসম্পত্তি কি ? শম, দম, উপরতি, তিতিকা শ্রদ্ধা ও সমাধান—এই ছয়টির নাম শমাদি সাধনসম্পত্তি ।

## শমঃ কঃ ?

মনোনিগ্রহঃ ॥

শম কি ? মনের নিগ্রহ । অর্থাৎ বিষয়াদির শ্রবণ দর্শন কিংবা স্মরণ হইলেই চঞ্চল মন তাহা গ্রহণ করিতে অভিসারী হয়, ইহা জীষের স্বাভাবসিদ্ধ ধর্ম ; যে বৃত্তিধারা সেই সুচঞ্চল মনকে, বিষয়াদি হইতে প্রত্যাহত করা যায়, তাহারই নাম শম ।

## দমঃ কঃ ?

বাহ্যেন্দ্রিয়নিগ্রহঃ ?

দম কি ? গ্রহণাদি ব্যাপার হইতে ইন্দ্রিয়াদি বাহ্যেন্দ্রিয়কে সংযম করার নাম দম ।

## উপরতিঃ কা ?

অধর্ম্মানুষ্ঠানমেব ॥

উপরতি কি ? অধর্ম্মানুষ্ঠানই উপরতি । যে বৃত্তি অবলম্বন করিলে মন অধর্ম্মের শ্রবণ মননাদি পরিত্যাগ করিয়া অন্য বিষয়ে আকৃত না হয়, তাহাকে উপরতি কহে ।



### তিত্তিকা কা ?

শীতোষ্ণসুখ-দুঃখাদিসহিষ্ণুত্বম্ ॥

তিত্তিকা কি ? যে বৃত্তি দ্বারা শীত গ্রীষ্মে উত্তেজিত হয় না এবং অনারামে সুখ দুঃখ সহিতে পারে, তাহার নাম তিত্তিকা ।

### শ্রদ্ধা কীদৃশী ?

শুরুবেদান্তবাক্যেষু বিশ্বাসঃ শ্রদ্ধা ॥

শ্রদ্ধা কিরূপ ? শুরুবাক্যে এবং বেদান্তবাক্যে যে বিশ্বাস, তাহাকে শ্রদ্ধা কহে ।

### সমাধানং কিম্ ?

চিন্তৈকাগ্রতা ॥

সমাধান কি ? চিন্তের একাগ্রতা ।

### মুমুক্শুত্বং কিম্ ?

মোক্শো মে ভূয়াদিতীচ্ছা ॥

মুমুক্শুতা কি ? 'সংসারবন্ধন হইতে আমার মোক্ষ হউক, এইরূপ কামনার নাম মুমুক্শুত্ব ।

এতৎসাধনচতুষ্টয়ং, ততস্তত্ত্ববিবেকশ্রাদ্ধিকারিণো ভবন্তি ।

নিত্যানিত্যবস্তুবিবেক, ইহামুক্তার্থকলভোগবিরাগ, শমাদি সাধন-সম্পত্তি এবং মুমুক্শুত্ব—মোক্শসাধনের এই চারিটি উপায় । এই সাধন-চতুষ্টয়সম্পন্ন ব্যক্তিগণই তত্ত্বজ্ঞানের অধিকারী হইয়া থাকেন ।

তত্ত্ববোধঃ

## তত্ত্ববিবেকপ্রকারঃ ।

তত্ত্ববিবেকঃ কঃ ?

আত্মা সত্যসুদৃশ্যং সৰ্বং মিথোতি ॥

তত্ত্ববিবেক কি ? আত্মা একমাত্র সত্য, অন্য সমস্তই মিথ্যা, এইরূপ নিশ্চয় জ্ঞানের নাম তত্ত্ববিবেক ।

আত্মা কঃ ?

স্থূল-সূক্ষ্ম-কারণশরীরাত্মাতিরিক্তঃ পঞ্চকোষাতীতোহবস্থা-  
ত্রয়সাক্ষী সচ্চিদানন্দস্বরূপঃ সন্ যস্তিষ্ঠতি স আত্মা ॥

আত্মা কি ? যিনি স্থূল সূক্ষ্ম ও কারণ এই শরীরত্রয় হইতে তির, অন্নময়াদি পঞ্চকোষের অতীত এবং যিনি জাগ্রদাদি অবস্থাত্রয়ের সাক্ষী হইরা সচ্চিদানন্দরূপে অবস্থান করেন, তাঁহাকে আত্মা কহে ।

## শারীরতত্ত্বম্ ।

স্থূলশরীরং কিম্ ?

পঞ্চীকৃতপঞ্চমহাভূতৈঃ কৃতং সৎ কৰ্ম্মজন্মং সুখদুঃখাদি-  
ভোগান্নতনং শরীরম্ অস্তি জায়তে বৰ্দ্ধতে বিপরিণমতে  
অপক্ষীয়তে বিনশ্যতীতি বড়্‌বিকারবদেতৎ স্থূলশরীরম্ ॥

স্থূল শরীর কি ? এই স্থূল শরীর কিতাদি পঞ্চ মহাভূতের পঞ্চী-  
করণে উদ্ভূত হইয়াছে ; কৰ্ম্ম হইতে ইহার সৃষ্টি, ইহা সুখ দুঃখাদি  
ভোগের আয়তন ;—জীবাত্মা স্থূল শরীররূপে এই আধারে অবস্থিত

## তত্ত্ববোধঃ

হইয়া সুখদুঃখাদির ভোগ করেন । এই যে সূক্ষ্মশরীরের কথা বলা হইল, ইহা কিয়ৎকাল বিদ্যমান থাকে, জননীভ্রষ্টে জন্ম লইয়া, জননীর স্তন্যপান করিয়া বর্দ্ধিত হয়, অন্নাদিতোজনে বাহ্য যৌবনাদি অবস্থাস্বরূপ প্রাপ্ত হয়, বৃদ্ধাবস্থায় ক্ষীণ হয় আর অন্তিমকালে বিনষ্ট হইয়া যায়, এইরূপ বহুবিধ বিকারবিগ্নিষ্ট শরীরকে সূক্ষ্মশরীর কহে ।

## সূক্ষ্মশরীরঃ কিম্ ?

অপকীর্তপঞ্চমহাভূতৈঃ কৃতং সৎ কর্মজন্যং সুখদুঃখাদি-  
ভোগসাধনং পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়ানি, পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়ানি, পঞ্চ প্রাণা-  
দয়ঃ, মনশ্চৈকং, বুদ্ধিশ্চৈকং এবং সপ্তদশকলাভিঃ সহ যদ্বিষ্ঠতি  
তৎ সূক্ষ্মশরীরম্ ॥

সূক্ষ্মশরীর কি ? যাহা অপকীর্ত পঞ্চমহাভূত দ্বারা সৃষ্টি, যাহা  
কর্ম হতে উদ্ভূত, যাহা সুখদুঃখাদিভোগের সাধন এবং যাহা পঞ্চ-  
জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চকর্মেন্দ্রিয়, পঞ্চপ্রাণ, মন ও বুদ্ধি—এই সপ্তদশ অবয়বের  
সহিত বিদ্যমান, তাহাকে সূক্ষ্মশরীর কহে ।

## জ্ঞানেন্দ্রিয়বিবরণম্ ।

শ্রোত্রঃ শ্রবণং চক্ষুঃ দৃশ্যং রসনা স্বাদমিতি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ানি ।  
শ্রোত্রস্য দিগ্ দেবতা, যটো বায়ুঃ, চক্ষুষঃ সূর্য্যঃ, রসনায়াঃ বরুণঃ,  
স্বাদমিতি জ্ঞানেন্দ্রিয়দেবতাঃ । শ্রোত্রস্য বিষয়ঃ—শব্দ-  
গ্রহণম্, যটো বিষয়ঃ—স্পর্শগ্রহণম্, চক্ষুষো বিষয়ঃ—রূপগ্রহণম্,  
রসনায়াঃ বিষয়ঃ—রসগ্রহণম্, স্বাদমিতি বিষয়ঃ—গন্ধগ্রহণমিতি ॥

পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় যথা—কর্ণ, চক্ষুঃ, চক্ষুঃ, জিহ্বা ও নাসিকা । এক্ষণে

পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়ের দেবতা কথিত হইতেছে ;—কর্ণের দেবতা—দিক্, চন্দ্রের বায়ু, চক্ৰের সূর্য্য, জিহ্বার বজ্র এবং নাসিকার দেবতা—অগ্নিনীকুমার-  
বয়। অতঃপর এই সকল ইন্দ্রিয়ের বিষয় বর্ণিত হইতেছে ;—কর্ণের বিষয়—শব্দগ্রহণ, চন্দ্রের স্পর্শগ্রহণ, চক্ৰের রূপগ্রহণ জিহ্বার রসগ্রহণ এবং নাসিকার বিষয় গন্ধগ্রহণ ।

## কর্মেন্দ্রিয়বিবরণম্ ।

বাক্যপানিপানপায়ুপস্থানীতি পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়াণি । বাচো দেবতা বহিঃ, হস্তয়োৰিষ্ট্রঃ পাদয়োৰ্বিষ্ণুঃ পায়োমূত্ৰাঃ উপ-  
স্থস্ত প্রজাপতিরিতি কর্মেন্দ্রিয়দেবতাঃ । বাচো বিষয়ো ভাষণম্, পান্যোৰ্বিষয়ো বস্তুগ্রহণম্, পাদয়োৰ্বিষয়ো গমনম্ পায়ো-  
ৰ্বিষয়ো মলত্যাগঃ, উপস্থস্য বিষয় আনন্দ ইতি ॥

অধুনা পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় ও সেই ইন্দ্রিয়নিচয়ের দেবতা এবং তাহাদের বিষয় বর্ণিত হইতেছে । পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় যথা—বাক্, পানি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ । দেবতা যথা—বাক্যের দেবতা অগ্নি, হস্তদ্বয়ের ইষ্ট্র, পাদদ্বয়ের বিষ্ণু, পায়ুর মূত্ৰা, এবং উপস্থের দেবতা প্রজাপতি । বিষয়—বাক্যের বিষয় ভাষণ, করদ্বয়ের বস্তুগ্রহণ, পাদদ্বয়ের গমন, পায়ুর মলত্যাগ এবং উপস্থের বিষয় আনন্দ ।

## কারণশরীরঃ কিম্ ?

অনির্বাচ্যান্তাবিচাররূপঃ শরীরদ্বয়স্ত কারণমাত্রং সৎ স্বস-  
রূপাজ্ঞানাং নির্বিকল্পকরূপং যদুক্তিতং কারণশরীরম্ ॥

• অবিদ্যা অর্থাৎ মারাক্রপ এক অনির্বাচ্যের বস্তু, বাস্তবতার ইহার সত্যত্ব প্রমাণিত হয় না ; কেননা—যদি মারাকে অসত্য মনে হয়, তবে সংসারের উৎপত্তি হয়

কারণ-শরীর কি? অনির্কাত্য অর্থাৎ বাস্তব। যাহার ব্যক্তি হয় না, এবং বিধ অনাদি অবিভাগ্যরূপ, স্থূল ও সূক্ষ্ম উভয় শরীরের বাহ্য যাত্র কারণরূপে বিদ্যমান, যাহা নিজ স্বরূপে অনতিজ্ঞ এবং বাহ্য কল্পনারহিত—এইরূপ যে বস্তু বিদ্যমান, তাহাকে কারণ-শরীর কহে।

## অবস্থাত্রয়কথনম্ ।

- অবস্থাত্রয়ং কিম্ ?

জাগ্রৎস্বপ্নস্মৃপ্ত্যাখ্যমবস্থাত্রয়ম্ ॥

তিন অবস্থা কি কি? জাগ্রৎ, স্বপ্ন ও স্মৃপ্তি—অবস্থার এই ত্রিবিধ ভেদ।

জাগ্রদবস্থা কা ?

জ্ঞোত্রাদিজ্ঞানেন্দ্রিয়ৈঃ শব্দাদিবিষয়েনৈচ্চ জায়ত ইতি যৎ সা জাগ্রদবস্থা । তত্র স্থূলশরীরাত্তিমানো আত্মা বিশ্ব ইত্যুচ্যতে ॥

জাগ্রদবস্থা কাহাকে বলে? কণ, চক্ষু, চন্দ্র, নাসিকা ও জিহ্বা এই পাঁচ জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং ইহাদের শব্দ, রূপ, স্পর্শ, গন্ধ ও রস এই পাঁচ বিষয়

না; আর সত্য বলিলে জ্ঞানদ্বারা ইহার বিদ্যমান অসম্ভব হয়; আর যদি বলি—রজ্জুতে সর্পজন্মের দ্বারা সত্য বস্তুতে অসত্য আরোপিত হয়, তাহাও বলা চলে না; কেননা রজ্জুতে সর্পজন্ম হলেও অসত্যনিবন্ধন কোন কল্পাদি ভীতিভাব না হওয়া উচিত; এবং সত্য হইলে সেবে বিচার বুদ্ধি দ্বারা তাহার বিদ্যমান হয় কেন? অতএব ইহা সং কি অসং তাহা অনির্কচনীয়।

যারা যে অবস্থার জ্ঞান হয় অর্থাৎ জীবাত্মা যে অবস্থার জ্ঞানেন্দ্রিয় দ্বারা  
রূপ শব্দাদি বিষয় ভোগ করেন, সেই অবস্থাকে জাগ্রদবস্থা বলে। তদ-  
বস্থার সূক্ষ্মশরীরাত্মিকতাকে যে আত্মা, তাহাকে বিব বলা হয়। এই বিব-  
নামক আত্মা সূক্ষ্মশরীরের ভোক্তা।

### স্বপ্নাবস্থা ইতি চেৎ ?

জাগ্রদবস্থায় যদৃষ্টং যচ্ছ্রুতং তজ্জনিতবাসনায় নিদ্রাসময়ে  
যঃ প্রপঞ্চঃ প্রতীয়তে সা স্বপ্নাবস্থা। তত্র সূক্ষ্মশরীরাত্মিকতাকে  
আত্মা তৈজস ইত্যুচ্যতে ॥

স্বপ্নাবস্থা কি ?—যদি জানিতে চাও, তবে শুন। জাগ্রদবস্থায় যাহা  
দৃষ্ট ও শ্রুত হয়, তাহা হইতে একরূপ বাসনা জন্মে; নিদ্রাসময়ে  
সেই বাসনা দ্বারা যে সংসারপ্রপঞ্চ প্রতীত হয়, তাহাকে স্বপ্নাবস্থা  
কহে। এই স্বপ্নাবস্থা সূক্ষ্ম-শরীরে বিদ্যমান থাকে। তদবস্থায়  
সূক্ষ্মশরীরাত্মিকতাকে যে আত্মা, তাহার নাম তৈজস। এই তৈজস আত্মা,  
বাসনাময় ভোগের ভোক্তা, স্বয়ং প্রকাশমান, অবস্থাত্মের সাক্ষী এবং  
পূর্বোক্ত বিবাত্ম আত্মা হইতে ভিন্ন ॥

### অতঃ সুষুপ্ত্যবস্থা কা ?

অহং কিমপি ন জানামি সূত্রেণ ময়া নিদ্রানুভূতঃ \* ইতি  
সুষুপ্ত্যবস্থা। তত্র কারণশরীরাত্মিকতাকে আত্মা প্রাজ্ঞ ইত্যুচ্যতে ॥

\* “সূক্ষ্মমহৎসাপসং, ন কিঞ্চিদবেদিসম্” ইতি শ্রুতিঃ। বেদেও এই কথা কথিত  
আছে—আমি সূত্রে বিদ্যা বাইতেছিলাম, আমার কোনরূপ জ্ঞান ছিল না।

## উত্তরবোধঃ

যতঃপর জ্ঞাপ্যাবস্থা কি? আমি স্থখে নিজা অনুভব করিতেছি  
আমি কিছুই জানি না, যে সময় এইরূপ জ্ঞাত হয়, তাহার নাম  
জ্ঞাপ্যাবস্থা।

## পঞ্চকোষ-বিবরণম্।

পঞ্চ কোষাঃ কে ?

অন্নময়ঃ প্রাণময়ো মনোময়ো বিজ্ঞানময় আনন্দময়শ্চেতি ।  
পঞ্চকোষ কি কি ? (১) অন্নময়, (২) প্রাণময়, (৩) মনোময়, (৪)  
বিজ্ঞানময় এবং (৫) আনন্দময়। এই পঞ্চকোষ চেতনাময় আত্মার  
আবরক বৃত্তিতে হইবে।

অন্নময়ঃ কঃ ?

অন্নরসেনৈব জীবা অন্নরসেনৈব বৃদ্ধিঃ প্রাপ্য অন্নরূপপৃথিব্যাং •  
যদ্বিলীয়তে তদন্নময়ঃ কোষঃ, স্থলশরীরম্।

অন্নময় কোষ কি ? অন্নরসেনৈব সৃষ্ট হইয়া, অন্নরসদ্বারা পুষ্টিলাভ  
করিয়৷ যে স্থলশরীর পুনরায় অন্নরূপ পৃথিবীতে বিলীন হয়, তাহার নাম  
অন্নময় কোষ।

প্রাণময়ঃ কঃ ?

প্রাণাদি পঞ্চ \* বায়বঃ বাগাদীন্দ্রিয়পঞ্চকঃ প্রাণময়ঃ ।

\* নাসিকার অগ্রভাগে প্রবহমান বায়ুর নাম প্রাণ ; গুহদেশে প্রবাহিত বায়ুর  
নাম অপান, যে বায়ু কোলা ও পের বস্তুর সমীকরণ অর্থাৎ ভৌমালয়ের বস্তুর পরিণ্যক

## উদ্ভবোৎস:

প্রাণময় কোষ কি? প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ও ব্যান এই পঞ্চ বায়ু এবং বাক, পানি, পাদ, পানু ও উপহ এই পঞ্চকর্ষেজ্জিহ্ব ইহাদের সমষ্টিকে প্রাণময় কোষ বলে। এই প্রাণময় কোষকেই ক্রিয়াকর্তৃকহে, কেননা প্রাণময় কোষেই অধিল ক্রিয়া নির্বাহিত হইয়া থাকে।

## মনোময়ঃ কোষঃ কঃ ?

মনশ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়পঞ্চকং মিলিত্বা যো ভবতি স মনোময়ঃ কোষঃ ।

মনোময় কোষ কি? মন এবং চক্ষুরাদি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় মিলিত হইয়া মনোময় কোষ নামে অভিহিত হয়। ইহার নামান্তর ইচ্ছাশক্তি; ইহারই সহায়তায় আত্মার নিখিল বস্তুবিষয়ক লিপ্সা জন্মে।

## বিজ্ঞানময়ঃ কঃ ?

বুদ্ধিজ্ঞানেন্দ্রিয়পঞ্চকং মিলিত্বা যো ভবতি স বিজ্ঞানময়ঃ কোষঃ ।

যদি বস রক্ত বীজ্য পুরীষাদিকণে পরিণামসাধন করে, তাহার নাম সমান। কণ্ডমূলে বাহিত বায়ুর নাম উদান এক নাড়ীনিচরে ও সর্পদেহে যে বায়ু বিচরণ করে, তাহার নাম ব্যান। মাংসাকার আরও পাঁচটি বায়ু স্বীকার করেন, যথা—নাগ, কূর্ক, কৃকর, কৈবরত ও ধনঞ্জয়; কিন্তু বেদান্তবাদীরা তাহা মানেন না, তাহারা প্রাণাদি বায়ুতেই নাগাদি পঞ্চ বায়ুর অন্তর্ভুক্ত স্বীকার করেন।



## উদ্বোধনঃ

বিজ্ঞানময় কোষ কঃ ? বুদ্ধি আর চক্ষুয়াদি পঞ্চ জ্ঞানেঞ্জিরের মিলিতা-  
বহাকে বিজ্ঞানময় কোষ কহে। ইহার নামান্তর জ্ঞানশক্তি, কেননা  
আত্মাতে প্রত্যেক পদার্থেরই জ্ঞান, বুদ্ধি ও জ্ঞানেঞ্জিরের সহায়তায়  
সম্পাদিত হইয়া থাকে।

## আনন্দময়ঃ কঃ ?

এবমেব কারণশরীরভূতাবিষ্টাঙ্গুলমলিনসকং প্রিয়াদিবৃদ্ধি-  
সহিতং সং আনন্দময়ঃ কোষঃ ॥

আনন্দময় কোষ কি ? এইরূপ কারণশরীরে অবিষ্টার আশ্রয়  
হইলে সৰ্বগুণ মলিন হয় অর্থাৎ তমোগুণের সম্পর্কে সৰ্ব, রজোগুণের  
আকার ধারণ করে। তখন এই রজোগুণপ্রভাবে মাতৃষ প্রিয়াদি বৃদ্ধি-  
বৃত্ত হয় অর্থাৎ সুখকর বস্তু দর্শন, প্রিয়বস্তু লাভ এবং অতীষ্ট ভোগ্য  
সকলের ভোগবিষয়ে প্রকৃতিযুক্ত হয়। এই যে প্রিয়বস্তুদর্শনে  
সুখানুভব, সুখকর ব্রহ্মালাভে আশ্রয় এবং অতীষ্ট ভোগপ্রাপ্তিতে  
প্রমোদ, এই সকল যাহাতে বিস্তৃমান, তাহারই নাম আনন্দময়  
কোষ।

এতৎকোষপঞ্চকং মদীয়ং শরীরং মদীয়াঃ প্রাণাঃ মদীয়ঃ  
মনশ্চ মদীয়া বুদ্ধিঃ মদীয়ঃ জ্ঞানমিতি স্বেনৈব জায়তে, উদ্যথা  
মদীয়শ্চেন জাতং কটককুণ্ডলগৃহাদিকং স্বস্বাদুভিন্নং তথা পঞ্চ-  
কোষাদিকং মদীয়শ্চেন জাতমাত্মা ন ভবতি ॥

## উদ্‌বোধ:

রীর আমার, প্রাণ আমার, মন আমার, বুদ্ধি আমার, জ্ঞান আমার, পঞ্চকোষ আমার, ইত্যাদি প্রকার বোধ নিবন্ধন, আত্মা যে ঐ সমস্ত হইতে পৃথক্—উক্ত পঞ্চকোষ যে আত্মা নহে, ইহা সহজেই বোধগম্য হয়। কটক, কুণ্ডল, গৃহ, স্ত্রী, পুত্র, ভ্রাতা, স্বহৃদ, বন্ধু ইত্যাদিতে “ইহা আমার” একরূপ জ্ঞান হয় বলিয়াই আত্মা যে এই সকল হইতে পৃথক্ ইহা প্রতীত হয়, বস্তুতঃ আত্মা কেবল পঞ্চকোষের সাক্ষীমাত্র, কেননা পঞ্চকোষাদি মায়াবিনির্মিত আর আত্মা অনাদি। আত্মা আমার সাক্ষী এবং উহা হইতে ভিন্ন বস্তু।

## আত্মা তর্হি কঃ ?

সচ্চিদানন্দস্বরূপঃ ॥

তবে আত্মার স্বরূপ কি প্রকার ? সং, চিৎ ও আনন্দ স্বরূপ \* ।

কালত্রয়েহপি তিষ্ঠতাত্মসং ॥

সং কি ? যাহা হৃত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান এই কালত্রয়েই একভাবে বিদ্যমান থাকে, কবচ বাহার নানতা ~~প্র~~ অধিক্য কিংবা অভাব হয় না, তাহার নাম সং ।

## চিৎ কিম্ ?

জ্ঞানস্বরূপঃ ॥

চিৎ কি ? যাহা ঘটপটাদি নিখিল পদার্থ জানিতে পারে, দর্শন,

---

\* ক্রতি বসেন—“সত্যজানমানন্দং ব্রহ্ম”—সত্য জ্ঞানরূপ আনন্দই ব্রহ্ম অর্থাৎ আত্মা ।

করিতে পারে এবং তাহার স্বরূপ অনুভব করিতে পারে--তাই ই  
জ্ঞানস্বরূপ চিৎ ।

আনন্দঃ কঃ ?

সুখস্বরূপঃ ॥

আনন্দ কি ? দুঃখসংস্পর্শরহিত সুখস্বরূপ ভাববিশেষকে আনন্দ  
বলা হয় ।

এবং সচ্চিদানন্দস্বরূপং স্বাত্মানং বিজানীয়াৎ ॥

এই প্রকারে সচ্চিদানন্দস্বরূপ স্বীয় আত্মাকে জানিতে হয় ।

সৃষ্টিপ্রকারঃ ।

অথ চতুর্বিংশতি \* তত্ত্বোৎপত্তিপ্রকারং বক্ষ্যামঃ ॥

অনন্তর চতুর্বিংশতি তত্ত্বের উৎপত্তিরীতি বলিতেছি ।

ব্রহ্মাশ্রয়া সত্ত্বরজস্তমোগুণাঙ্গিকা মায়্যা অস্তি, ততঃ  
আকাশঃ সদ্ভূতঃ, আকাশাদ্ বায়ুঃ, বায়োন্তেজঃ, তেজস আপঃ,  
অদভ্যঃ পৃথিবী ॥

সত্ত্ব, রজ ও তম এই ত্রিগুণময়ী শক্তিকে মায়্যা বলে। এই মায়্যা  
ব্রহ্মে অধিষ্ঠিত। প্রথমে মায়্যা হইতে আকাশ সদ্ভূত হয়, পরে আকাশ  
হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল এবং জল হইতে পৃথিবী  
উদ্ভূত হইয়াছে।

\* পৃথিবী, জল, তেজ, বায়ু, আকাশ, মন, রূপ, রস, স্পর্শ, শব্দ, নাসিকা, মিহ্মা  
চক্ষু, হৃৎ, শ্রোত্র, বাক্, পানি, পাত, পায়, উপহ, প্রকৃতি, মন, বুদ্ধি এবং অহঙ্কার—এই  
এই চতুর্বিংশতিতত্ত্ব ।



## উদ্‌বোধঃ

এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং মধ্যে আকাশস্ত সাত্বিকাংশোজ্জ্বলেন-  
দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ । বায়োঃ সাত্বিকাংশাঃ সত্ত্বতম্ । অগ্নেঃ  
সাত্বিকাংশাচ্চক্ষুরিদ্রিয়ং সত্ত্বতম্ । জলস্ত সাত্বিকাংশাঃ সনে-  
দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ । পৃথিব্যাঃ সাত্বিকাংশাঃ সাত্বিকেন্দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ ।  
এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং সমষ্টিঃ সাত্বিকাংশাঃ মনোবুদ্ধ্যাহংকারচিত্তাস্তঃ-  
করণানি সত্ত্বতানি ॥

পূর্বোক্ত আকাশাদি পঞ্চতত্ত্বের মধ্যে আকাশের সাত্বিক অংশ  
হইতে শ্রবণেন্দ্রিয় সমুদ্ভূত হইয়াছে ; এইরূপ বায়ুর সাত্বিকাংশ হইতে  
স্পর্শেন্দ্রিয়, অগ্নি অর্থাৎ তেজের সাত্বিকাংশ হইতে চক্ষুরিদ্রিয়, জলের  
সাত্বিকাংশ হইতে রসেন্দ্রিয় জিহ্বা এবং পৃথিবী অর্থাৎ ভূত্বিকার  
সাত্বিকাংশ হইতে স্পর্শেন্দ্রিয় নাসিকা সমুদ্ভূত হইয়াছে ; আর এই  
পঞ্চতত্ত্বের সমষ্টির সাত্বিকাংশ হইতে মন, বুদ্ধি অহংকার ও চিত্তরূপ চারি-  
প্রকার অন্তঃকরণের উদ্ভব হইয়াছে ।

সঙ্কল্পবিকল্পাত্মকং মনঃ, নিশ্চয়াভিত্তিকা বুদ্ধিঃ, অহংকর্তা অহ-  
ংকারঃ, চিন্তামকর্তৃ চিত্তম্, মনোদেবতা চক্ষুর্মাঃ, বুদ্ধেঃ ব্রহ্মা, অহ-  
ংকারস্ত ক্রতুঃ, চিত্তস্ত বাসুদেবঃ ॥

একগে মন আদি অন্তঃকরণের লক্ষণ ও দেবতা বর্ণিত হইতেছে ।—  
মন সঙ্কল্প-বিকল্পাত্মক, অর্থাৎ অমুক কার্য্য কর্তব্য ও অমুক কার্য্য অকর্তব্য  
—বাহাতে এইরূপ সংশয় উৎপন্ন হয় তাহাকে বুদ্ধি বলে । ‘আনি’  
‘আমার’ ইত্যাদি অভিমানের নাম অহংকার । চিন্তন অর্থাৎ কোন বস্তু

আলোচনা বা স্মরণ যদ্বারা করা যায়, তাহার নাম চিন্তা । প্রথমে মন আদি  
অন্তঃকরণের লক্ষণ বর্ণিত হইল, এক্ষণে দেবতা কথিত হইতেছে । মনের  
দেবতা—চক্ষু, বুদ্ধির ব্রহ্মা, অহঙ্কারের কল্প এবং চিন্তের দেবতা—  
বাসুদেব । এই যে পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় ও চারি অন্তঃকরণ লইয়া নয়টি পদার্থ  
পতিপন্ন হইল, ইহা আকাশাদি পঞ্চভূতের সাত্ত্বিকগুণ হইতে সমুৎপন্ন ।

এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং মধ্যে আকাশস্য রাজসাংশাৎ বাগি-  
ন্দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ । বায়ো রাজসাংশাৎ পানীন্দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ ।  
বহ্নেঃ রাজসাংশাৎ পাদেন্দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ । জলস্য রাজসাংশাৎ  
উপস্থেন্দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ । পৃথিব্য রাজসাংশাৎ শুদেন্দ্রিয়ং সত্ত্বতম্ ।  
এতেষাং সমষ্টিরাজসাংশাৎ পঞ্চ প্রাণাঃ সত্ত্বতাঃ ॥

পূর্বে আকাশাদি পঞ্চভূতের সাত্ত্বিকগুণসম্বৃত পদার্থনিচয়ের বিবরণ  
প্রদত্ত হইয়াছে, এক্ষণে উহাদের রাজসাংশজাত জীবাসমূহের বিষয়  
বর্ণিত হইতেছে । আকাশের রাজসাংশ হইতে বাগিন্দ্রিয় ( বাণী ),  
বায়ুর রাজসাংশ হইতে পানীন্দ্রিয় ( হস্ত ), বহ্নির রাজসাংশ হইতে পাদে-  
ন্দ্রিয় ( পাদ ) জলের রাজসাংশ হইতে উপস্থেন্দ্রিয় ( লিঙ্গ ), এবং  
পৃথিবীর রাজসাংশ হইতে পায়ু ইন্দ্রিয় ( গুহ ) সমুদ্ভূত হইয়াছে ।  
আর এই আকাশাদি পঞ্চভূতের সমষ্টির রাজসাংশ হইতে পঞ্চপ্রাণের  
সৃষ্টি হইয়াছে । পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় ও পঞ্চপ্রাণ এই দশ পদার্থ পঞ্চভূতের  
রাজসগুণজাত ।

এতেষাং পঞ্চতত্ত্বানাং তামসাংশাৎ পঞ্চাকৃতপঞ্চতত্ত্বানি ভবন্তি ।  
পঞ্চীকরণং কথমিতি চেৎ—এতেষাং পঞ্চমহাভূতানাং তামসাংশ-

স্বরূপমেকৈকং ভূতং দ্বিধা বিভজ্য একমেকমর্কং পৃথক্ তৃণীং  
ব্যবস্থাপ্যাপরমপরমর্কং চতুর্ক। বিভজ্য সার্কমশ্রেষর্কেষু স্বভাগ-  
চতুষ্টয়সংযোজনং কার্যং, তদা পক্ষীকরণং ভবতি, এতেভ্যঃ  
পক্ষীকৃতপক্ষমহাভূতেভ্যঃ স্থূলশরীরং ভবতি, এবং পিণ্ড-  
ব্রহ্মাণ্ডয়োৱৈক্যং সম্ভূতম্ ॥

এই পক্ষত্বের তামসাংশ হইতে পক্ষীকৃত পক্ষত্বের উৎপত্তি  
হয়। যদি বল, পক্ষীকরণ কিরূপে হয়? এ প্রশ্নের উত্তরে বলা হই-  
তেছে;—এই পক্ষমহাভূতের তমোগুণাংশকে দুই ভাগে বিভক্ত করিয়া  
পৃথক্ পৃথক্ রাখ; একভাগ অর্থাৎ পক্ষমহাভূতের অর্ধ একরূপভাবে রক্ষিত  
করিতে হইবে যে, ঐ অর্ধের আর অংশ করা হইবে না। তারপর  
ঐ পক্ষমহাভূতের দ্বিতীয়ার্ধকে প্রত্যেক চারিভাগে বিভক্ত করিয়া  
পূর্বার্ধের এক এক ভাগে মিশাও। এইরূপ করিলেই পক্ষীকরণ  
হইবে। এই পক্ষীকৃত পক্ষমহাভূত হইতেই স্থূলশরীরের উৎপত্তি হয়  
এবং এইরূপ মিশ্রণেই পিণ্ড ও ব্রহ্মাণ্ডের ঐক্য সাধিত হইয়াছে।

এই মিশ্রণ একরূপভাবে করিতে হইবে যে, পৃথিবীর অংশ পৃথিবীতে,  
জলের অংশ জলে, তেজের অংশ তেজে, বায়ুর অংশ বায়ুতে এবং  
আকাশের অংশ আকাশে মিশিবে না। [ চিত্রে বিশেষ দৃষ্টব্য ]।



## পঞ্চীকরণ চিত্র ।

পৃথী	জল	তেজ	বায়ু	আকাশ	পঞ্চভূত ।
৮	৮	৮	৮	৮	মনে কর, প্রত্যেক ভূতের রাসস অংশ ৮, ইহাকে অর্দ্ধাংশ করিতে হইবে ।
৪	৪	৪	৪	৪	অর্দ্ধাংশ, এই অর্দ্ধাংশকে পৃথক রাখ ।
৪	৪	৪	৪	৪	এই অর্দ্ধাংশের প্রত্যেকটিকে চারিভাগে বিভক্ত কর ।
১	১	১	১	১	প্রথমে অর্দ্ধাংশ পৃথিবীকে চারিভাগে বিভক্ত কর ।
১	১	১	১	১	অর্দ্ধাংশ জলকে চারিভাগ কর ।
১	১	১	১	১	অর্দ্ধাংশ তেজকে চারিভাগ কর ।
১	১	১	১	১	অর্দ্ধাংশ বায়ুকে চারিভাগ কর ।
১	১	১	১	১	অর্দ্ধাংশ আকাশকে চারিভাগ কর ।
৪	৪	৪	৪	৪	একপে উপরে যে প্রত্যেকের অর্দ্ধাংশ আছে, এক এক অংশ লইয়া উহাতে বিভাগ । যেখিও যেন পৃথীতে পৃথী, জলে জল, তেজে তেজ, বায়ুতে বায়ু ও আকাশে আকাশ না মিশে ।
৮	৮	৮	৮	৮	এইবার দেখ পূর্ণ ৮ অংশ হইল ।

## তত্ত্বমোক্ষঃ

স্থূলশরীরাত্তিমানী জীবনামকং ব্রহ্মপ্রতিবিম্বং ভবতি, স  
এব জীবঃ প্রকৃত্যা স্বস্বাদীশ্বরঃ ভিন্নত্বেন জানাতি, অবিজ্ঞো-  
পাধিঃ \* সন্ আত্মা জীব ইত্যুচ্যতে ॥

স্থূলশরীরাত্তিমানী জীব ব্রহ্মের প্রতিবিম্ব, আর অবিজ্ঞোপাধিবুক্ত  
অর্থাৎ অজ্ঞানাত্মের আত্মাকেই জীব কহে। এই জীব প্রকৃতি অর্থাৎ  
অবিজ্ঞার সহিত মিলিত হইলেই আপনা হইতেই ঈশ্বরকে পৃথক বলিয়া  
বিদিত হয়। যেমন কলসীস্থিত জলमध्ये সূর্য্য-প্রতিবিম্ব পতিত হওয়ায়  
দুইটী সূর্য্য হয়, ঘটনাশে প্রতিবিম্ব বিনষ্ট হইয়া তাহা একই সূর্য্য  
পরিণত হয়, তদ্রূপ জীবরূপ প্রতিবিম্বের অবিজ্ঞা বিনষ্ট হইলে জীবও  
ব্রহ্মভাবে প্রাপ্ত হয়। অবিজ্ঞাবশে জীব স্থূল স্বস্বাদি শরীর ধারণ করে,  
বিষয়ানন্দসুখ ইচ্ছা করে এবং অনেকানেক বিমিশ্রিত কর্ম করিয়া সুখ-  
দুঃখ স্বর্গ-নরক প্রভৃতি কর্মফল ভোগ করিয়া থাকে।

মায়োপাধিঃ † সন্ ঈশ্বর ইত্যুচ্যতে। এবমুপাধিতেদাত্তজীবে-

\* বাহ্যর সঙ্কল্প অধিক এবং রজ ও তমোগুণ নূন, তাহাকে মাদ্রা কহে; আর  
বাহ্যর তমোগুণ অধিক সবা ও রজোগুণ কম, তাহার নাম অবিজ্ঞা অর্থাৎ অজ্ঞান  
শরীরাত্তিমানী আত্মা এই অবিজ্ঞার আচ্ছন্ন হইয়া জীবসংজ্ঞা লাভ করে; আর এই  
অবিজ্ঞার ব্রহ্মের প্রতিবিম্ব পতিত হইলে অবিজ্ঞা নষ্ট হইয়া জীব ব্রহ্মরূপ প্রাপ্ত  
হয়।

† ব্রহ্মই উপাধিবিহীন হইয়া জীব ও ঈশ্বরসংজ্ঞার অভিহিত হন। তদ্ব্যতীত  
এই যে, যখন অবিজ্ঞাচ্ছন্ন হইয়া জীবোপাধি প্রাপ্ত হন, তখন তাহার সূটাদি সামর্থ্য  
থাকে না; আর যখন মায়োপাধি প্রাপ্ত হইয়া ঈশ্বর-সংজ্ঞা লাভ করেন, তখন তাহাতে ঐ  
সকল শক্তি বিদ্যমান থাকে। এ বিষয়ে বিবেকচূড়ামণিতে একটা কারিকা দৃষ্ট হইয়া  
যথা—“মায়্যাং নরেন্দ্রস্ত তটত খেটকং তরোরপোহে ন তটো ন , মায়্যা।”



## তত্ত্ববোধঃ

স্বরভেদদৃষ্টিৰ্যাবৎপর্যন্তং তিষ্ঠতি তাবৎপর্যন্তং জন্মমরণাদিরূপ-  
সংসারো ন নিবর্ততে । তস্মাৎ কারণাৎ ন জীবেশ্বরয়োৰ্ভেদ-  
বুদ্ধিঃ কার্যা ॥

জীব যাম্মারূপ উপাধিযুক্ত হইলে তাহাকে ঈশ্বর কহে । এইরূপ  
উপাধিভেদে যে পর্য্যন্ত জীব ও ঈশ্বরে ভেদদৃষ্টি থাকে, তত কালই  
জন্মমরণাদি সংসার নিবৃত্ত হয় না । অতএব জীব ও ঈশ্বরে ভেদ-বুদ্ধি  
কর্তব্য নহে ।

## জীবেশ্বরয়োৰৈক্যম্ ।

নমু সাহস্কারস্য কিঞ্চিজ্জস্য জীবস্য, নিরহঙ্কারস্য সৰ্বজ্ঞে-  
শ্বরস্য তত্ত্বমসীতি মহাবাক্যাৎ কথমভেদবুদ্ধিঃ স্যাদুভয়োৰ্কিরুদ্ধ  
ধৰ্ম্মাক্রান্তত্বাৎ ॥

এক্ষণে আর এক সন্দেহ উপস্থিত হইতেছে, তাহা এই ;—জীব  
অহঙ্কারযুক্ত ও অজ্ঞ ; ঈশ্বর নিরহঙ্কার ও সৰ্বজ্ঞ ; অতএব এই বিরুদ্ধ  
ধৰ্ম্মাক্রান্ত উভয় জীব ঈশ্বরে “তত্ত্বমসি” \* এই মহাবাক্যের অভেদ জ্ঞান

এতাবুপাধী পরজীবয়োত্তমোত্তরোরপোহে ন পরো ন জীবঃ ॥” অর্থাৎ রাজার রাজ্য  
আর ভটের (সেনার) খেটকই (অন্তর্বিণেব) বিশিষ্ট উপাধি ; রাজ্যনাশে রাজার রাজত্ব  
ও খেটকানুনাশে ভটের ভটত্ব যেমন থাকে না, পরন্তু মনুষ্যত্ব যাত্রই থাকে ; তদ্রূপ  
সৰ্বজ্ঞত্ব অজ্ঞত্বরূপ উপাধিনাশে জীবাকার ও ঈশ্বরের জীবত্ব ও ঈশ্বরত্ব বিশেষ  
হয়—অর্থাৎ ব্রহ্মত্বই বিদ্যমান থাকে ।

\* কথাটা আর একটু খুলিচা বলি :—প্রথমতঃ ‘তত্ত্বমসি’ এই শব্দটিতে তিনটী  
পদ রহিয়াছে—(১) তৎ (২) ত্বম্ এবং (৩) অসি । তৎ শব্দের অর্থ—সেই, ত্বম্—  
তুমি ও অসি—আহ ; মিলিত অর্থ—সেই তুমি আহ । দ্বিতীয়াতে উক্ত হইয়াছে—  
“ও তৎসৎ ইতি নির্দেশো ব্রহ্মণঃপ্রতিবিম্বঃ সূত্রঃ” অর্থাৎ ও তৎসৎ এই শব্দত্রয় ব্রহ্মের

## উদ্ভবোৎপত্তিঃ ।

কিরূপে হয় ? অঙ্ককার ও রবিকিরণের যেমন ঐক্য সম্ভবে না, তদ্রূপ ইহাতেও অভেদজ্ঞান অসম্ভব হইয়া উঠিতেছে ।

বাচক । রামগীতার লক্ষণকে উপলক্ষ করিয়া উক্ত হইয়াছে—“তৎসংপদার্থো পরমাত্ম-  
জীবকো” অর্থাৎ তৎ ও তন্ম যথাক্রমে পরমাত্মা ও জীবাত্মার নাম । এক্ষণে তৎশব্দে  
ব্রহ্মত্বের উপলক্ষি হইল ; আর ‘তন্ম’ পদে জীব সূত্রাং গেল, কাজেই “তত্ত্বমসি” বাক্যে  
বৈনিখ্য আসিয়া পড়িল । এখানে লক্ষণা না করিয়া উপায় নাই, আর এইজন্যই পরেই  
বলিব,—‘তন্ম’ পদটী জীবব’চ্য হইলেও লক্ষণা দ্বারা ইহাতে শুদ্ধ চৈতন্ত্যেরই উপলক্ষি  
হইতেছে । রামগীতার আর একখানে আছে—“প্রত্যাক্ পরোক্ষাদি বিরোধমান্ত্বান্নোক্তিহায়  
সংগৃহ্য তয়োশ্চিদান্বতাম্ । সংশোধিতং লক্ষণম্ চ লক্ষিতং জ্ঞাত্বা স্বমাস্ত্রানমথায়রো  
জবেৎ ॥” অর্থাৎ আত্মার প্রত্যাক্ পরোক্ষাদি বিরোধ পরিহারপূর্বক লক্ষণ দ্বারা লক্ষিত-  
সংশোধিত চিদান্বা গ্রহণ করত স্বীয় আত্মা নির্দিষ্ট হইয়া অবশ্য অর্থাৎ বৈতর্কিক হইবে ।  
এখানে “তত্ত্বমসি” বাক্যে বিরোধ উপস্থিত না হইয়াছে এমন নয় । বিরোধ—‘তৎ’ শব্দ  
পরোক্ষবিধারী সর্বনাম, আর ‘তন্ম’ শব্দ অপরোক্ষবিধারী সর্বনাম ; এবং ‘অসি’ বর্তমান  
বোধিকা ক্রিয়া । অতএব পরোক্ষ ও অপরোক্ষবাচ্য শব্দদ্বয়ে মহান্ বিরোধ দৃষ্ট  
হইতেছে । এক্ষণে লক্ষণা করিতে হইবে । লক্ষণা ত্রিবিধ—অহলক্ষণা, অজহলক্ষণা ও  
নিরুতলক্ষণা । এখানে অহলক্ষণা অসম্ভব হইয়া উঠে ; কেননা উপাধি ছাড়িয়া দিলে  
জীব ও ইহের একাত্মতা বিজ্ঞমান, সুতরাং স্বার্থপরিভাগ হয় না । অজহলক্ষণা করিতে  
গেলে অতিরিক্ত অস্ত পদার্থের আরোপ করিতে হয়, সুতরাং পূর্বোক্ত পরোক্ষাপরোক্ষ  
বিরোধ থাকিয়া যায় । নিরুতলক্ষণার এখানে কোনই প্রাপ্তি দেখা যায় না, সুতরাং  
অমালোচ্য । তবেই অতিরিক্ত একটী ভাগলক্ষণা করিতে হইল । ভাগলক্ষণা যথা—  
“সোহং দেবদত্তঃ” অর্থাৎ সেই এই দেবদত্ত । এখানে ‘সঃ’ ‘অং’ এই উভয় পদেরই  
লক্ষ্য দেবদত্ত, এখানে বেঙ্গল ‘সঃ’ কিংবা ‘অং’ এই পদদ্বয় ছাড়িয়া দিয়া দেবদত্ত  
পদার্থের উপপত্তি করিয়া লইতে হয়, ‘তত্ত্বমসি’ হলেও তদ্রূপ ‘তৎ’ ও ‘তন্ম’ এই শব্দ-  
দ্বয় পরিভাগ্যাপ করিয়া কেবলমাত্র ‘অসি’ পদদ্বারাই ‘তত্ত্বং’ এই পদদ্বয়ের ব্রহ্মবাক্য উপপত্তি  
করিয়া লইতে হইবে । কেননা উভয়েরই লক্ষ্যার্থ ব্রহ্ম ।

ইতি চেম, স্থলস্থলশরীরাভিমানি তৎপদবাচ্যার্থমুপাধি-  
বিনির্মুক্তং সমাধিদশাসম্পন্নং শুদ্ধং চৈতন্যং তৎপদলক্ষ্যার্থঃ ॥

তাহা বলিতে পার না; কেন না 'স্থল' এই পদ স্থল স্থল-শরীরা-  
ভিমানী জীবের বাচ্য হইলেও লক্ষণা দ্বারা ইহার লক্ষ্য—উপাধিনির্মুক্ত  
সমাধিদশাসম্পন্ন শুদ্ধ চৈতন্যই হইতেছে।

এবং সর্বজ্ঞাদিবিশিষ্ট ঈশ্বরতৎপদবাচ্যার্থঃ। উপাধি-  
শূন্যং শুদ্ধচৈতন্যং তৎপদলক্ষ্যার্থঃ। এবং জীবেশ্বরয়োশ্চৈতন্য-  
রূপেণাভেদে বাধকাত্যবঃ।

এইরূপে সর্বজ্ঞাদিগুণবিশিষ্ট ঈশ্বর তৎপদবাচ্য এবং উপাধিশূন্য  
শুদ্ধ চৈতন্য তৎপদের লক্ষ্য। সুতরাং জীব ও ঈশ্বরে চৈতন্যরূপ অভেদ  
বুদ্ধি না হওয়ায় কোনই বাধা রহিল না—অর্থাৎ চৈতন্যরূপে জীব ও  
ঈশ্বর একই হইতেছেন।

### জীবমুক্তত্বম্।

এবং বেদান্তবাক্যৈঃ সৎগুরূপদেশেন সর্বত্রাপি ভূতেশু  
যেষাং সূক্ষ্মবুদ্ধিরূপমাতে জীবমুক্তা ইত্যর্থঃ ॥

এইরূপ বেদান্ত-বাক্যাবলী দ্বারা এবং সৎগুরূপ উপদেশে বাহ্যে  
সর্বভূতে ব্রহ্মবুদ্ধি উৎপন্ন হইয়াছে, তাহারাই জীবমুক্ত, ইহাই  
সিদ্ধান্ত।

### নমু জীবমুক্তঃ কঃ ?

যথা দেহোহহং পুরুষোহহং ব্রাহ্মণোহহং শূদ্রোহহমস্মীতি  
দৃঢ়নিষ্ঠমুক্তথা নাহং ব্রাহ্মণঃ ন শূদ্রো ন পুরুষঃ কিঞ্চিদসঃ।















